

здоровой жизни

**СВЯЗЬ МУЗЫКИ И МЕДИЦИНЫ**

Музыка успокаивает,

музыка лечит,

музыка поднимает настроение...

Обучая детей музыке,

мы укрепляем их здоровье.

В Ветхом Завете описана история, как Давид одухотворенной игрой на гуслях избавил Саула от злого духа. Вероятно, это был один из самых ранних опытов терапии музыкой.

Связь музыки и медицины у древних греков сим­волизировали Аполлон - покровитель искусств - и его сын Эскулап - покровитель врачевания. Пи­фагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музы­ка устанавливает порядок и гармонию во Вселен­ной, в том числе и нарушенную болезнями гармо­нию в человеческом теле.

Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их по­мощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали челове­ка. Эта возможность музыки широко использова­лась в религиозных и культовых обрядах. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

В Древней Спарте воины шли в бой под звуки авлосов - деревянных духовых инструментов. А.В. Суворов подобное влияние музыки опреде­лил так: «Музыка удваивает, утраивает армии». Марш, бодрая, ритмичная музыка, барабанная дробь и звуки трубы заставляют забыть усталость, повышают мышечную работоспособность.

В XX веке интерес к влиянию музыки на орга­низм человека заметно вырос. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека.

Остановимся лишь на некоторых фактах.

Так, русский физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии (именно мелодии), доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердеч­но-сосудистую систему: замедляют пульс, увели­чивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды и нормализуют артериальное давление, в то время как раздражающая музыка вызывает противоположный эффект.

Мелодичная музыка нормализует секрецию желудочного сока. По данным английского уче­ного Л. Демпинга, такое воздействие оказывают симфонические произведения. Он обнаружил, в частности, что прослушивание произведений Мо­царта и Бетховена помогает быстрому заживле­нию язвы желудка.

Ряд европейских исследователей установили, что наиболее благотворно на организм челове­ка действует фортепианная и скрипичная музы­ка.

В то же время преобладание в музыкальном произведении диссонансов, создающих ощуще­ние несогласованности, вызывает резкое психо­эмоциональное напряжение и такую цепь реак­ций в организме, следствием которых могут стать тяжелые болезни. Именно такое действие оказы­вает современная рок- и поп-музыка.

В современной медицине есть целое направ­ление - музыкотерапия. Исследования С.В. Шушарджана свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению мно­гих болезней.

Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни. Одна из возможностей, которая может быть использована для достижения этой цели, - общение с детьми в музыкальных круж­ках.

Объединение юных любителей музыки.

Задача этого кружка - развить у детей инте­рес и любовь к музыке, различным ее формам.

Практически во всех разделах программы это­го объединения может найтись место для разгово­ра о влиянии музыки на здоровье людей. При этом очень важно акцентировать внимание детей на позитивных аспектах этого воздействия, направ­ляя их выбор в полезную для здоровья сторону.

Так, например, тема «Выразительные средства музыки» предоставляет детям возможность позна­комиться со звучанием различных инструментов симфонического оркестра. Затем педагог может попросить детей поделиться своими ощущениями (какие чувства, ассоциации они вызывают, как действуют на настроение и состояние человека). Если среди кружковцев найдутся любители клас­сической музыки, их можно попросить описать, что они чувствуют, уходя с концертов. Педагог может подсказать, что музыка доставляет удовольствие своей красотой, помогает почувствовать красоту природы, человека, приносит радость или успо­коение, вызывает стремление быть лучше, выра­жает разные чувства...

Затем следует прослушать записи рок- и поп- музыки и также поделиться впечатлениями, опи­сать свои ощущения и вспомнить свое состояние на концертах популярной музыки (что чувствова­ли, что хотелось делать, с каким настроением ушли домой).

После этого рассказать детям, что физические характеристики инструментов, которые использу­ются в симфонических оркестрах и оркестрах народных инструментов, отвечают возможностям слухового аппарата человека и поэтому не могут причинить ему вреда. А вот воздействие поп- и рок-

музыки не только не безопасно, но и вредно для здоровья. Здесь уместно поговорить о возбужда­ющем воздействии рок-концертов (опасностях аг­рессии, неконтролируемого поведения, сексуаль­ного и другого насилия).

Тема «Жанры русской народной песни» тоже может дать множество поводов для дискуссий на темы здоровья. Например, русские свадебные песни, свадебный обряд. Образ женской красо­ты в русском или другом народном искусстве, его атрибуты и современный идеал женской красо­ты: их сопоставление с точки зрения здоровья. Свадебное платье невесты, женский народный костюм, его целесообразность и удобство. Совре­менная модная одежда с точки зрения здоровья.

Колыбельная, ее назначение и смысл. Семья, ее традиции, ценности и образ жизни в прошлые века и сегодня. Пение в семье - его место в об­разе жизни раньше и теперь. Дети - продолже­ние рода и продолжение традиций. Здоровые подростки - здоровые родители - здоровые дети. Образ жизни семьи как источник здоровья.

Кружок шумового оркестра.



На занятиях этого чрезвычайно интересного объединения можно поговорить о том, как различ­ные звуковые частоты и шумы воздействуют на организм человека.

Начать с беседы о звуках. Звуки, окружающие ребенка, превратились в некий фон, из которого он способен выбрать не так уж много интересно­го. Часто дети, особенно городские, плохо раз­личают природные звуки. Между тем умение слы­шать эти звуки необходимо ребенку для ощуще­ния себя частью природы, для восприятия ее кра­соты. Приобретение этого навыка важно и для гармонизации функций организма и, следователь­но, полезно для здоровья.

Можно попросить детей ответить на вопрос: знаете ли вы, как звучит тишина? Нужна ли тиши­на и для чего?

Затем попросить их закрыть глаза и отгадать характерные звуки летнего дня: например, как жужжит пчела или оса, гудит шмель, звенит ко­мар... Пусть дети сами изобразят разные звуки живой природы, вслушаются в них.

Попросить их описать и воспроизвести звуки леса (шум деревьев, шелест листьев и травы, пе­ние птиц, шорохи), описать и изобразить звуки вет­ра, грозы, воспроизвести звуки воды: шум дождя, журчание ручья, плеск речных и морских волн, весеннюю капель. Попросить их прислушаться к этим звукам во время прогулок и походов и затем рассказать о них.

Порассуждать с детьми о том, для чего челове­ку нужны звуки природы: они успокаивают, до­ставляют удовольствие, наслаждение, лечат или же побуждают к нужным действиям (звуки, пре­дупреждающие об опасности).

Рассказать детям, что звуки природы не могут причинить вред здоровью, наоборот, помогают его укрепить. Пусть дети вспомнят и изобразят эти зву­ки. А звуки, созданные человеком (техногенные шумы, звуки чересчур громкие, резкие, грубые, оглушающие), могут нанести вред и даже вызвать серьезные болезни.

Непременно нужно коснуться темы сохранения покоя и тишины в доме, необходимости отдыха и полноценного сна для здоровья и уважения права каждого человека на отдых.

Уместно на занятиях кружка коснуться темы прослушивания музыки рок- и поп-групп, небезо­пасности этого занятия при очень сильном звуко­вом воздействии, вреда плееров для здоровья.

За что мы любим пение?

Человеческий голосовой аппарат - необычный музыкальный инструмент: ничто не может сравниться с ним по богатству тембра и тонкости выраже­ния музыкальных оттенков. Но главное - это «го­ворящий» музыкальный инструмент. Если слово адресуется к сознанию человека, то тембр голо­са - непосредственно к его чувствам.

Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внут­ренними органами, приводя их в состояние виб­рации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улуч­шать их работу.

Кроме того, систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно вли­яют не только на функции дыхательного аппара­та, но и на стенки кровеносных сосудов, укреп­ляя их.

Что касается значения пения как средства са­мовыражения, то его трудно переоценить. Оно очень хорошо действует на психоэмоциональное состояние человека.

Наверное, именно поэтому среди певцов мно­го долгожителей.

Еще одно важное достоинство пения - оно помогает расслабиться, избавляет от стрессов, облегчает общение. Эти свойства пения особен­но ценны для современных детей.

Так что занятия пением, овладение приемами классического и всеми формами народного пев­ческого искусства - один из путей к здоровью и очень важная составляющая здорового образа жизни. К сожалению, эта бесценная по своим достоинствам форма досуга в значительной сте­пени утрачена в нашей стране и очень мало ис­пользуется при воспитании современных детей.

Хоровой кружок.

Цель занятий в этом объединении - помочь де­тям осознать привлекательность хорового пения, его полезность для здоровья, попробовать свои силы в совместном творчестве. В объединении могут заниматься дети с 7 до 15 лет. При выборе тем для бесед о здоровье, конечно же, нужно учитывать возраст детей.

Можно предложить детям поразмышлять о том, почему они выбрали именно этот кружок. Если среди них найдутся те, кто уже поет или пел в хоре, попросите их рассказать об ощуще­ниях, которые они испытывают при совместном музицировании, акцентируя их внимание на при­влекательных сторонах этого занятия. Желатель­но, чтобы в разговоре приняли участие как мож­но больше детей, это будет способствовать эмо­циональному включению в работу остальных.

Затем можно перейти к серии бесед на темы «Что вы знаете?», предложив ребятам вспомнить, почему люди поют хором, и почему такая форма музициро­вания встречается у многих народов (пение во вре­мя самой разной работы и отдыха, в семье, на праз­дниках, во время свадеб и похорон, в храме), раз­витию чего помогает пение (слух, музыкальная па­мять, дыхание, чувство ритма, восприятие гармонии и красоты), как действует пение на чувства и состо­яние человека, может ли оно сохранять здоровье и каким образом, как воздействуют на человека жи­вой голос и пение под фонограмму...

В серии бесед «Как вы думаете?» можно предложить детям порассуждать на следующие темы:

* Что приобретает человек, поющий в хоре, и что теряют люди, которые никогда не поют?
* Каким образом пение в хоре может влиять на здоровье певцов и слушателей?
* Может ли совместное пение способствовать доброжелательным отношениям и каким обра­зом?
* Пение и вредные привычки: их несовмести­мость.

Фольклорное объединение.

Исследования показывают, что занятия фольк­лором помогают ребенку найти гармоничный вы­ход из самого возбужденного состояния, они га­сят реакции стресса.

Огромна роль фольклора в воспитании нравст­венности, без которой не может быть здорового образа жизни.

Программа данного кружка предоставляет не­мало возможностей для включения в нее бесед о здоровом образе жизни.

Так, на занятиях по темам «Детский фольклор», «Основные жанры словесного фольклора» мож­но попросить детей вспомнить, какие пословицы, поговорки, загадки, считалки, дразнилки, относя­щиеся к здоровью, они знают, и объяснить их смысл.

Поиск и сочинение частушек, песен, загадок на темы здоровья, конкурс на эту тему - еще один вариант совместного творчества детей.

Подготовка сценок или целого тематического фольклорного праздника, посвященного здо­ровью, может стать итогом работы кружка.

Музыка «довела»!

Установлено, что громкая музыка не только при­носит вред соседям, раздражая их. Оказывается, та­кая музыка может давить на уши и даже... стать при­чиной пневмоторакса (наличие воздуха в плевральной полости).

Уже зарегистрировано четыре таких случая, выз­ванных громкой музыкой, причем все - у молодых людей. Трое из них пострадали на концертах, четвер­тый - в собственной машине, оборудованной 1000-ватт­ными колонками.

Травматический пневмоторакс развился из-за раз­рыва ткани легкого в связи с резкими перепадами дав­ления, которые особенно сильно ощущаются непос­редственно вблизи колонок, воспроизводящих низкие частоты.

Специалисты уверены, что таких происшествий на самом деле гораздо больше: многие пострадавшие про­сто не обращаются к врачу, полагая, что затрудненное дыхание и боли в грудной клетке связаны с какими-то иными причинами.