

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №94 комбинированного вида»**

Музыкальный руководитель:
Яковлева А.В.

Лечебная сила музыки

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины.

Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство.

Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Бог Солнца — Апполон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;

3. Возможность контроля;

4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

С помощью специально организованных по законам композиции звукосочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия может успешно отражать и передавать: самые различные НАСТРОЕНИЯ — радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу;

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ — решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность;

ОБОБЩЕННЫЕ СВОЙСТВА явлений действительности — силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность; самые разнообразные ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ — быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые;

Сакральное воздействие колокольных звонов, как «молитвы в звуке», «иконы звучащей» усиливает эффект очищающего воздействия музыкальных тонов, — считает руководитель колокольной звонницы при Храме Свт. Николая И.Г. Шариков.

Во многих странах мира наибольшее распространение музыкотерапия получила как лечебная педагогика, лечебно-воспитательный метод. «Содержанием музыкотерапии является система разнообразных дифференцированных методов, способов и элементов лечебно-воспитательного воздействия, осуществляемого с помощью активной и рецептивной деятельности» — пишут чешские ученые З.Матейова и С.Машура в книге «Музыкотерапия при заикании». Обнаружившаяся связь целительных и педагогических методов базируется на альтернативе активного или пассивного состояния индуктора или реципиента, педагога или ученика, свойственных как педагогике, так и медицине.

Как рассказала доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник НЦЗД РАМН Елена Петровна БОМБАРДИРОВА, влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

Десять — двенадцать лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. А самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных.

Что показали исследования?

У ДЕТЕЙ, пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития, будь они доношенными или недоношенными, как правило, активность ферментов клетки снижена. После того, как младенцам давали прослушивать классическую музыку, активность ферментов клетки у них повышалась. Это показал цитохимический анализ. Младенцам также измеряли артериальное давление, пульс, ритм дыхания. И всюду видели классическую реакцию адаптации: организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше.

А может, дети так реагируют на любой звуковой раздражитель — тиканье будильника, разговор? Может быть, гармония и мелодия тут ни при чем? Исследователи включали младенцам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной музыки. Внешне новорожденные вели себя неплохо: успокаивались, засыпали. Но цитохимический анализ бесстрастно отмечал: на фоне работающего метронома в клетках идет угнетение ферментов. Это, между прочим, доказательство того, что рок-музыка с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям.

Когда новорожденные покидали стационар, врачи рекомендовали их родителям и дома наряду с массажем, специальной гимнастикой и

упражнениями в воде продолжать сеансы музыкотерапии. Родители по-разному относились к такому совету, кто-то потом давал своему ребенку прослушивать музыку, кто-то — нет... Но когда через год все эти дети прошли обследование в Институте педиатрии, выяснились интересные вещи. Младенцы, которые постоянно слушали классическую музыку, лучше справились с неврологическими нарушениями, чем те, чьи родители не поверили в целебную силу музыкотерапии. Так появилась достоверная статистика.

Какую музыку должны слушать младенцы?

ДЕТЯМ возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе — «адажио», «анданте». Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Это может быть, к примеру: 2-я часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Зима» из «Времен года» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского «Пиковая дама», колыбельные песни.

Причем мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А живое пение — сильнее записанного на диск или кассету инструментального исполнения. А для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо сосут, иногда даже неритмично дышат, полезны произведения в темпе «аллегро» и «аллегро модерато» Моцарта, Шуберта, Гайдна... Например: вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии. Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь и их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Вот и можно это сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Музыкотерапия противопоказана:

- * Младенцам с предрасположенностью к судорогам.
- * Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- * Больным отитом.
- * Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

Мамам на заметку!!!

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями:

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.
- Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением
- «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.
- Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.
- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.
- Для уменьшения синдрома угнетения, повышения аппетита, ритмичного дыхания - Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На

тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

СЕЙЧАС у родителей большой выбор — они могут покупать аудиокассеты и CD-диски с классической музыкой в традиционном исполнении. Или кассеты с классикой, аранжированной специально для малышек. Там в ансамбль инструментов введены колокольчики. Кому-то такая аранжировка нравится, кому-то — нет. Вы должны сами увидеть, как реагирует на нее ваш младенец. Но цитохимического тестирования эта манера исполнения не проходила — у лаборатории сейчас нет денег на дорогие реактивы.

А еще продаются записи классической музыки на фоне звуков природы — шума ручья, прибоя, звуков леса... Аудиокассеты так и называются: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки»... Тоже приятное лекарство. Слушайте музыку вместе с малышом и расслабляйтесь, ведь и мамам беспокойных младенцев просто необходим хороший отдых, на клеточном уровне.