

ПОЛЬЗА МУЗЫКИ. ДЛЯ ЧЕГО И КАК СЛУШАТЬ МУЗЫКУ?



Многочисленные исследования ученых доказали благотворное влияние классической музыки на детей и взрослых, а также на животных и даже на растения.

Терапевтическое воздействие музыки известно с древних времен.

Древняя медицина была тесно связана с религией, философией, мифологией и искусством, особенно с музыкой. Умение петь и играть на музыкальных инструментах, было одной из обязанностей врача. О целебной силе музыки мы находим упоминание в трудах древнегреческих ученых и философов. Древние врачи прописывали больным курсы музыкотерапии.

Музыка оказывает заметное физиологическое воздействие на многие биологические процессы. Она уменьшает последствия усталости, меняет пульс, выравнивает дыхание, стабилизирует давление.

Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше - на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести к интенсивности вдохов и выдохов. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас.

Музыка способна исцелить душу и тело. Спокойные мелодии помогают избавиться от стресса, волнения, страха, более энергичная музыка повышает тонус, способствует быстрому пробуждению организма, особенно утром, когда так сложно отойти от сладкого утреннего сна.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

Звучание **ударных инструментов** способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы.



Причем, **медные духовые** мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.



Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая **клавишными инструментами**, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.



Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Не менее полезно слушать детские и народные песни, которые формируют ощущение защищенности и полного спокойствия.

Музыка оказывает положительное воздействие на детей, развивая их речь и мышление, влияя на развитие их творческих способностей и способности к эмоциональной саморегуляции. Именно поэтому все педагоги рекомендуют активно включать музыкальные занятия и просто прослушивание музыки в жизнь ребенка. К тому же совместные семейные занятия музыкой способствуют улучшению отношений между домочадцами и повышают настроение у всех членов семьи.

Семейные музыкальные традиции – это прекрасный способ познакомить ребенка с музыкой и поделиться любимыми композициями. Совместное пение объединяет семью, помогает структурировать распорядок дня, оказывает благоприятное воздействие на развитие речи и мышление ребенка, а также задаёт позитивный настрой всей семье.

Для совместных музыкальных занятий совершенно не нужно быть профессиональным музыкантом или вокалистом. Иногда не нужно даже выделять особое время под занятия, соединяя их с повседневными задачами. Можно, например:

- Придумать (или найти) и разучить коротенькую песенку для ежедневных дел: приём пищи, чистка зубов, отход ко сну. Её можно начинать напевать, чтобы ребенок подготовился к тому, что пришло время идти спать или, например, не забыл помыть руки после прогулки.

- Песенки в жанре «Что вижу, то и пою» - это игра, которая прекрасно развивает речь и слух ребенка. Используйте несложные мелодии и просто пропевайте то, что вы сейчас делаете: «Мы строим дом, высокий дом, высокий дом и крепкий дом! Мы кирпичи кладём, кладем, а сами песенку поём».

Со временем ребенок начнёт подключаться к вашим песням, придумывать смешные рифмы и использовать любимые знакомые мелодии на свой лад.

- В процессе сборов в детский сад, готовки и дел по дому можно включать энергичную музыку и придумывать различные танцы под неё. Можно придумывать танец загрузки белья в стиральную машину, мытья яблок или танец намыливания головы.

- Игра в ритмы не требует владения сложными музыкальными инструментами – можно выстукивать мелодии на ложках или другой кухонной утвари, или приобрести детский ксилофон или необычные ударные инструменты: глюкофон, калимба, маракасы, тамбурин и т.д. Придумайте несложный ритм и попросите малыша повторить его с помощью того же инструмента, повторите ритм, придуманный малышом. Вариантов правил данной игры невероятное множество.

Чувство ритма играет большую роль в развитии памяти и интеллекта. Ритм - это существенная характеристика как музыки, так и речи.

Восприятие музыкального ритма обязательно включает те или иные бессознательные двигательные реакции. Это могут быть видимые движения головы, руки, ноги или даже качание всем телом. Но чаще всего это не проявляющиеся вовне движения: иннервация голосовых связок, зачаточные движения речевого и дыхательного аппарата, мышц конечностей, грудной клетки и брюшной полости. Имеет место также одновременная стимуляция мышц-антагонистов, вызывающая смену фаз напряжения и расслабления без видимого изменения пространственного положения органа.

Слух для когнитивного развития ребенка играет более важную роль, чем зрение. Музыкальный слух включает в себя ряд компонентов: звуковысотный слух, мелодический, полифонический и др. Большинство из этих компонентов развиваются только в процессе музыкального обучения.

Овладение устной и письменной речью у ребенка с музыкальным слухом происходит легче и быстрее, а восприятие окружающего мира гораздо тоньше, богаче оттенками. Развитие такого слуха неизбежно сказывается на развитии вестибулярного аппарата, который играет центральную роль в генерировании двигательных импульсов, обеспечивающих поддержание нужного положения тела и соответствующих глазодвигательных реакций.

Простые правила эффективного прослушивания музыки:



Пусть в детской звучит моно инструмент, то есть одно фортепиано, одна гитара, одна флейта, одна арфа. Существует множество переложений, аранжировок классических произведений для одного инструмента. Ребенок легче привыкает к звукам музыки, выделяет и запоминает мелодию или мотив. Его ничего в таком исполнении не будет отвлекать.



Разделять музыку для бодрствования от музыки перед сном. Когда ребенок играет, поставьте ему: танцы, музыкальные портреты животных. Ну а перед сном – спокойная музыка Моцарта, Шопена.



Выбирайте ту музыку, которая понравится вам самим. Если будете себя заставлять, ребенок это почувствует. Делитесь с ним позитивными эмоциями. В качестве компромисса, ставьте ту музыку, к которой у вас ровное отношение.



Как и во всех сферах жизни, здесь нужна мера. Начните постепенно знакомить ребенка с миром музыки. Очень хорошо будет, если вы включите 5-минутный фрагмент после завтрака. Наблюдайте за реакцией: не нравится – еще один вариант, не понравился следующий – лучше отложить, вернетесь к музыке позднее. Если всё прошло хорошо, на завтра включите тот же фрагмент, но уже на 10 минут и т.д. Установите громкость чуть тише, чем нужно вам, у детей отличный слух.

Прежде, чем перейти к списку произведений для слушания, немного о композиторе – Вольфганге Амадее Моцарте.

Юный Моцарт начал творить, когда ему еще не было 6 лет, поэтому считается, что он смог пронести простоту, ясность форм через всё своё творчество.

Самой целебной и необыкновенной по воздействию принято считать музыку Моцарта: не быстрая, и не медленная, плавная, светлая – этот музыкальный феномен даже получил свое определение, как **«эффект Моцарта»**.

Только музыка Моцарта активизирует практически все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в высших процессах сознания.

Именно в произведениях Моцарта чаще всего выдержан ритм чередования тихо-громко, который точнее всего соответствует характеру биотоков головного мозга.



Музыка Моцарта исцеляет потому, что в ней очень много звуков высокой частоты. Во-первых, эти звуки укрепляют мускулатуру среднего уха. Во-вторых, звуки частотой от 3000 до 8000 Гц и выше вызывают наибольший резонанс в коре головного мозга – это напрямую стимулирует мышление и улучшает память.

Музыка способна непосредственно влиять на наш организм. Например, нервная система человека и мышцы способны усваивать ритм. Как часто мы начинаем приплясывать или, сами того не замечая, пристукивать пальцами при звучании ритмичной мелодии. А вот если включить спокойную и мелодичную музыку, биение сердца замедляется, дыхание становится более глубоким, а мозг успокаивается. Такое физиологическое влияние музыки на организм способно обеспечить усиление концентрации человека, повышение внимания и сосредоточенность. Музыка, содержащая ритм воздействует на определенные мозговые зоны и активирует или синхронизирует работу мозга в целом.

Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

Итак, ***10 классических музыкальных произведений для слушания детям:***

1. В.А. Моцарт. Соната для фортепиано №1 До мажор K279 – всего лишь 10-минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ людей в среднем на 8-10 единиц. Длительность данной сонаты – примерно 11 с половиной минут, повышает умственные способности у всех, даже у тех, кто ее не любит. Прослушивание сонат Моцарта делает продуктивной любую деятельность, рисует малыш, играет в кубики или учится ползать.

2. В.А. Моцарт. Соната для двух фортепиано Ре мажор K448 – целебные свойства этой сонаты заключаются в уменьшении количества эпилептических атак, что доказано и медиками, и учеными. Под такую музыку хорошо делать зарядку, играть в подвижные игры.

3. В.А. Моцарт. Концерт для фортепиано с оркестром №20 Ре минор, 2 часть. Фортепианные концерты Моцарта обучают концентрации, осознанности, помогают повышать уровень умственной организации. Вторая часть отлично подойдет для тихих игр перед сном, размеренный ритм меньше чем за 10 минут снимет излишнее перевозбуждение, приведет в равновесие нервную систему.

4. И.С. Бах. Сюита для виолончели №1, Соль мажор, прелюдия в исполнении гитары. Если малыш подвержен агрессии, мышечному напряжению, то регулярное прослушивание сюит Баха через некоторое время их снимет. Особенно рекомендую обратить внимание на гитарное исполнение, оно «высветляет», смягчает звучание.

5. Л. Бетховен «Лунная соната», №14 – снимет раздражительность, невроз. Во время прослушивания сонаты №14 создается ощущение, будто бы кто-то гладит вас по голове, за счет медленного темпа и негромкого звучания. Это произведение действительно может снять головную боль.

6. А. Вивальди «Времена года», Зима, Февраль. Лучшим музыкальным терапевтом эпохи барокко был итальянский композитор Антонио Вивальди. Из-за врожденной деформации грудной клетки ему было трудно дышать, передвигаться без посторонней помощи, и поэтому всю свою внутреннюю силу, весь свой темперамент Вивальди вложил в музыку. Экспериментально установлено, что дети еще в утробе матери успокаиваются под звуки музыки Антонио Вивальди, так что все его произведения будут полезны, а начать стоит с цикла «Времена года». И лучше всего с такой спокойной части, как Зима (Февраль), под звуки которой так и представляются кружащиеся снежинки, заснеженная деревенька, дети катаются на санках или лепят снежную бабу. Фантазируйте вместе с вашим ребенком!

7. И. Штраус Полька «Трик-Трак» – пришло время попрыгать, потанцевать. Полька легкая, воздушная, с небольшими кульминациями, так что вам будет удобно расставлять танцевальные акценты. Обратите внимание ребенка на ударные инструменты: треугольник, барабан, трещотку. Добавляйте для прослушивания постепенно и польки и вальсы, не очень длинные. Танцуйте вместе с ребенком, помогая ему развивать чувство ритма.

8. Ф. Шопен Прелюдия №1 До мажор – эта короткая полуминутная прелюдия может дать толчок к деятельности застоявшемуся ребенку и задумавшемуся родителю. Она поднимет жизненный тонус, улучшит настроение, активность и самочувствие. Подбирайте прелюдии Шопена в соответствии с вашим настроением, наблюдайте за их воздействием, они пропитаны глубокими эмоциями, способными быстро передаваться слушателю.

9. Шарль Камиль Сен-Санс. «Карнавал животных». 14 музыкальных миниатюр, иллюстрирующих животный мир, развивают воображение ребенка. Творите вместе с ним, изображайте и черепах, и львов, и кенгуру, и лебедя. Ребенок, начиная с двух лет, способен ловить движение, пытаться его повторить. Начните с одной части в день, потом ребенок сам будет просить вас о таких сеансах.

10. Н. А. Римский-Корсаков. «Полет шмеля». Еще одно музыкальное произведение, обладающее четким образом. В дополнение перескажите сюжет сказки А. С. Пушкина, ведь «Полет шмеля» входит в оперу «Сказка о царе Салтане». Попробуйте покружиться вместе с ребенком – эта скоростная интерлюдия – замечательное сопровождение для развития вестибулярного аппарата!

Если у вас дома есть любой музыкальный инструмент, пользуйтесь им. Не обязательно быть профессиональным музыкантом, достаточно придумать красочный образ.

С самого раннего возраста давайте ребенку в руки колокольчик, затем барабан, позже губную гармошку и дудочку. Последние два инструмента стимулируют развитие речи ребенка. Не забывайте о фортепиано, даже старенький инструмент даст понятие о том, как щебечут птички или топает медведь.

Слушайте музыку вместе с ребенком и будьте здоровы!



Музыкальный руководитель
Евдокимова Наталья Сергеевна