

«СВЯЗЬ МУЗЫКИ И МЕДИЦИНЫ»

Подготовила Першина Светлана Викторовна, музыкальный руководитель

Музыка успокаивает,
музыка лечит,
музыка поднимает настроение...
Обучая детей музыке,
мы укрепляем их здоровье.

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 инстинкту 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 сердечнососудистую 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.

Неприменно 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