

Оздоровительная функция музыки как составляющая системы музыкального воспитания дошкольников

Вагина Н. А.

Аннотация

В статье обосновывается необходимость использования всех педагогических резервов для духовного и физического становления личности ребёнка. В рамках полифункционального подхода к музыкальному воспитанию дошкольников оздоровительная функция музыки должна стать одной из ведущих.

Музыка рассматривается как универсальное средство совершенствования жизнедеятельности ребёнка во всех видах музыкальной деятельности дошкольников: в восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах.

Ключевые слова

Оздоровительная функция музыки, музыкотерапия, механизм влияния музыки

Sanitary function of music as a component of Musical Education System for children under school age

Vagina N. A.

Annotation

The article stipulates the necessity to use all pedagogical recourses for spiritual and physical development of infant personality.

According to multifunctional approach to musical education of children under school age the sanitary function of music should become one of the leading functions.

Music is considered as a multi-purpose means to improve life and activity of a child in all areas of musical activity: perception, singing, motion, playing musical instruments.

Key words

Sanitary function, multi-purpose means, children under school age.

Сведения об авторе

Вагина Наталья Анатольевна, музыкальный руководитель, ДОУ № 63 ЮЗАО, Москва.

e-mail: natala61@mail.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ МУЗЫКИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СИСТЕМЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В статье обосновывается необходимость использования всех педагогических резервов для духовного и физического становления личности ребенка. В рамках полифункционального подхода к музыкальному воспитанию дошкольников оздоровительная функция музыки должна стать одной из ведущих. Музыка рассматривается как универсальное средство совершенствования жизнедеятельности ребенка во всех видах музыкальной деятельности дошкольников: в восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах.

Ключевые слова. *Оздоровительная функция музыки, музыкотерапия, механизм влияния музыки.*

Новые научные знания о воздействии музыки на физическое и психическое здоровье, на интеллект и эмоции человека позволяют рассматривать музыку как универсальное средство совершенствования его жизнедеятельности.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показал, что за последние десять лет число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, имеющих отклонения в развитии, в 2,6 раза. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30% детей можно признать здоровыми, а остальные имеют отклонения в той или иной степени.

Социальная ситуация нестабильности, быстрый темп жизни и другие факторы за-

ставляют ребенка реагировать на реальность тревогой и переживаниями, а нарушения в поведении у детей наблюдаются уже в дошкольном возрасте.

Для эмоционально-эстетической сферы современных дошкольников характерны: снижение эмоционального тона, усиление негативных проявлений, спад в развитии эстетических эмоций и чувств.

Своевременное обеспечение детей подходящими для них коррекционно-развивающими программами позволило бы предотвратить отклонения в поведении, способствовало бы формированию адекватных сторон личности ребенка.

Возникает необходимость поиска в работе с детьми методов системного характера, влияющих не только на отдельные психические процессы, но и на личностные структуры в целом. Одним из таких методов является музыкотерапия как средство гармонизации и развития психики, оздоровления личности ребенка.

Крупнейшие древнегреческие философы Пифагор, Платон, Аристотель указывали на лечебные свойства музыки, ее способность устанавливать гармонию в состоянии человека. В трудах Пифагора музыка описывается как источник успокаивающих, умиротворяющих эмоциональных состояний. Аристотель подчеркивал, что музыка посредством катарсиса освобождает человека от травмирующих психику переживаний.

Музыкотерапия широко применялась в Древнем Китае в соответствии с правилами традиционной китайской медицины. В Древней Индии музыкотерапия основывалась на идее единства Вселенной и законах ритма, воздействующих на духовную сущность человека.

Развитие науки привело к постепенному накоплению фактов, подтверждающих убеждения древних в том, что музыка – это мощный источник энергий, распространяющих свое влияние на физическую, духовную и интеллектуальную сферы человека.

В настоящее время в России музыкотерапия разрабатывается и используется в лечебных и коррекционных целях, в различных направлениях медицины, психологии и педагогики.

Механизм влияния музыки на человека сводится к следующему. Музыкальный звук – это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Воздействуя на клетки живого организма, он изменяет их активность. Звук влияет на электромагнитную проводимость клеточных структур, а также на их электрохимическую активность.

Восприятие музыки осуществляется через слух, который изначально служит ориентирующим инструментом, эмоционально настраивает человека по отношению к внешним воздействиям.

Влияние музыки на психику объясняется целым рядом факторов. Один из них – музыкальное искусство с самого начала служило средством общения, было инструментом диалога между индивидом и социумом.

При восприятии музыки происходит и «общение» личности слушающего с личностью автора произведения. Таким образом передается эмоциональный опыт прошлых поколений, музыка связывает воедино личность и многовековую духовную культуру.

Эффективность музыкального воздействия обусловлена не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и биорезонансной сочетаемостью отдельных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма.

Так, в работе С.В. Шушарджана «Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека» показано, что при регулярном использовании вокалотерапии происходит согласование ритмов организма с ритмами окружающей среды, т.е. вокалотерапия становится своеобразным синхронизатором.

М.Н. Ливанов и соавторы проводят аналогию между воздействием музыки и воздействием положительного условного стимула, имеющего пусковое значение для некоего механизма, синхронизирующего ритмическую активность различных участков головного мозга.

Н.М. Гринёва в своей работе пришла к выводу: мелодичная музыка при ее прослушивании создает седативный эффект, музыка ритмичная, энергичная, с умерен-

ным темпом и динамикой является тонизирующей при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения.

В.П. Морозов, Н.В. Гребенникова, А.Г. Васильева установили зависимость состояния человека от жанра прослушанного музыкального произведения. При прослушивании рок-музыки преобладают активно агрессивные компоненты, а при прослушивании классической музыки – чувство психологического благополучия и рефлексивных переживаний.

Работы Н.Н. Захаровой и А.М. Авдеева подтвердили влияние положительных эмоций музыкальных произведений на активность коры головного мозга, учащение сердечных сокращений и дыхания.

В исследованиях В.С. Раевского доказано, что музыкальные передачи повышают возбудимость нервной системы и ее функциональную подвижность, способствуют сохранению внимания. Музыка влияет и на сенсорные и когнитивные процессы: внимание, память, восприятие. Это доказано в работах Л.П. Новицкой, А.Я. Дорфмана, Г.А. Березиной и др.

Следует выделить и направление, изучающее влияние музыки на детей с проблемами в развитии. Оно представлено работами С.М. Миловской, И.В. Евтушенко, Е.З. Яхниной и др. Интерес к оздоровительным свойствам музыки в настоящее время продолжает расти.

Цели, задачи и содержание музыкального образования дошкольников расширяются в соответствии с проблемами и тенденциями развития современного общества. Сложившаяся система музыкального воспитания дошкольников была направлена в первую очередь на эстетическое развитие детей. Но в современных условиях появилась острая необходимость в использовании всех педагогических резервов для физического и духовного становления личности. И музыка в этом процессе может сыграть не последнюю роль, так как обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка.

Наш подход к музыкальному воспитанию отличается от традиционного. Учитывая возрастные психофизиологические особенности дошкольников и состояние современного социума, мы считаем, что ведущими должны

стать развивающая и оздоровительная функции музыки, которые реализуются при полифункциональном подходе к музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста.

Полифункциональный подход к музыкальному воспитанию мы рассматриваем как создание инновационного пространства музыкальной среды, обеспечивающей гармоничное, целостное развитие ребенка: эмоциональное, физическое и нравственно-эстетическое. Инновационное пространство должно обеспечить формирование ребенка, здорового физически и психически, легко адаптирующегося к изменяющимся условиям.

Оздоровительная функция музыки проявляется во всех видах музыкальной деятельности детей: восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах.

При восприятии музыки оптимизируется эмоциональное состояние, музыка помогает успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать. Оздоровительный эффект пения проявляется в улучшении психоэмоционального состояния и адаптивных реакций детей, гармоничном развитии физических и эстетических качеств.

Применение тонирования в вокалотерапии приводит к уравниванию воли мозга, снижению частоты сердечных сокращений, гармонизации эмоциональной сферы. Дети тонируют на удобной для них ноте. Звук «м-м-м» снимает напряжение, звук «и-и-и» стимулирует и т.д.

Танец, мимика и жест – один из способов выражения чувств и переживаний. Как указывал И.М. Сеченов, любое переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. Это утверждение стало основой биоэнергетической теории телесной терапии Р. Райха и А. Лоуэна. По их мнению, психические травмы находятся в мышечном панцире, препятствующем свободному выражению эмоций. Массируя, упражняя эти зажатые мышцы, можно ослабить мышечную «броню панциря», и зажатые в нем эмоции получат возможность свободного выхода.

Гибкое тело более способно к проявлению различных чувств, отражающихся в движениях, мимике. На этой основе построена коррекционная ритмика, широко вошедшая в практику работы дошкольных учреждений. Известно, что каждое невротическое нарушение сопровождается и нарушением ритмических процессов, происходящих в организме.

Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и в вегетативной сфере. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексy.

Все вышесказанное позволяет рассматривать оздоровительную функцию музыки как очень важную в работе с дошкольниками. Еще раз подчеркнем, что музыка *позволяет оптимизировать эмоциональное состояние, развивает коммуникативные и творческие возможности ребенка, повышает самооценку на основе самоактуализации, способствует открытому выражению эмоций, развивает эмпатические чувства.*

В работе с проблемными детьми также отмечается значительный эффект от использования музыки: *улучшается концентрация внимания и его продолжительность, снижается импульсивность; музыка оказывает успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей; улучшаются речевая и сенсомоторная функции организма; повышается ориентировка в пространственно-временных отношениях; развиваются познавательные интересы ребенка.*

Рекомендуемая литература

1. Березина Г.А. Использование цветowych и музыкальных воздействий с целью оптимизации работоспособности при выполнении монотонной деятельности // Тезисы докладов к V Всесоюзному съезду психологов СССР. М., 1977.
2. Гребенникова Н.В., Васильева А.Г., Удачина Е.Г. Влияние различных видов музыки на психическое состояние человека // Невербальное поле культуры. М., 1995.
3. Иовчук И.М., Северный Л.А., Шевченко Ю.С. Современные проблемы охраны здоровья детей и подростков // Независимый психиатрический журнал. 1998. № 2.
4. Новицкая Л.П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 1984. № 6.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. М., 1999.

Н. ВАГИНА,
музыкальный руководитель,
ДОУ № 63 ЮЗАО, Москва
natala61@mail.ru