

Всероссийский фестиваль творческих работ
"ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ"
ноябрь 2016 - февраль 2017 года

Андрейкина Людмила Петровна

*муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"детская школа искусств" п.Светлый муниципального образования
"Мирнинский район" республики Саха (Якутия)*

«МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ»

Два очень ярких слова. Казалось бы несовместимые слова, ну причем тут музыка и здоровье? Вот над этой загадкой и бьются лучшие умы человечества. Думаю каждый человек, хоть раз в жизни испытал сильное волнение, всплеск, «отзыв» души слушая музыку. Кого-то музыка волнует до слез и мы знаем, что в этот момент не нужно мешать человеку, идет «катарсис»-очищение души, благодатное просветление и одновременно оздоровление. Занимаясь с детства любимым видом творчества ребенок тянется к искусству сердцем, иногда совсем не понимая, почему ему нравится та или иная музыка. Почему под одну музыку я хочу плакать, а другая меня кружит в танце и заставляет плясать до упада. Вот тут мы и отмечаем, что творчество-есть диалог между «сердцем и душой». Но, очень четко сформулировала в одном из телевизионных интервью профессор Института мозга Н. В. Бехтерева, что ассоциация на соседство сердца и души есть не что иное, как заблуждение, в связи с тем что среда обитания души находится не там, где сердце, а в человеческом мозгу. Опыт последних лет подтверждает огромное влияние игры на музыкальном инструменте на работу мозга, и что растет понимание пользы того, что несет преподаватель музыки в оздоровительный комплекс души и разума ребенка.

Последние достижения в сфере музыкотерапии подтверждают гипотезу влияния музыки на человеческую психику и воздействия звуков на живую



клетку. Исследователи говорят не только о тесной взаимосвязи звука и человека, но и его способности творить подлинные чудеса, о целительном воздействии музыки на человеческий мозг. По этой причине музыкотерапия издавна по праву заняла свое достойное место. Все ощущения у ребенка находятся на кончиках подушечек пальцев. В ежедневной работе с учеником в классе преподаватель по фортепиано наблюдает положительное, удивительное воздействие ежедневных ритмических упражнений на инструменте через рефлексологический метод на совершенствование функций мозга. Работа крупной и мелкой моторики стимулируют кровообращение, что является основой для более полноценного и гармонического развития. «Ритмопальцевая гимнастика» так называемая, это ведь через неё ребенок стимулирует области мозга. При игре у него задействованы все десять пальцев, как и в игре на арфе или баяне, аккордеоне, идет развитие мануальных навыков. Недаром на Востоке существует привычка постоянно перебирать четки, а в Китае вертеть грецкие орехи. Еще великий педагог В.А.Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках пальцев». Взрослые наверное обращали внимание как маленький ребенок хочет все потрогать пальчиками. Вот с этих пальчиков и идет стимулирование мозговой деятельности, а благодаря соприкосновению с музыкой, идет и процесс профилактики здоровья. У каждого человека на руках расположено много рефлекторных точек, которые при стимулировании посылают сигналы-импульсы в центральную нервную систему и таким образом когда мы массируем определенную точку, то воздействуем на наши внутренние органы, которые с ней связаны: большой палец- с активностью головного мозга, указательный- связан с желудком, средний- с кишечником, безымянный- с печенью и почками, мизинец- с сердцем. Поэтому наши мамы малышам поют песенку «Сорока-ворона», «Ладушки» и выполняют пальчиковые упражнения на ладошке, о пользе которых мы сегодня все понимаем, а наши предки и не догадывались. Так,



психиатр, психолог и физиолог В.М. Бехтерев доказал, что простые упражнения рук улучшают речь ребенка. В Китае во II веке до н.э. знали о том, что развитие головного мозга неразрывно связано с моторикой рук. У музыканта работают обе руки: правая рука связана с левым полушарием, а левая с правым, то есть связь с мозгом идет перекрестная. Получается и через моторику и через развитие речи мы стимулируем процессы мышления (левое полушарие), а творческое начало через (правое полушарие).

В последние два десятилетия миллионы китайцев увлеклись занятиями по музыке, платят большие деньги за частные уроки по фортепиано. Здесь нужно отметить и положительный фактор роста экономики Китая, она идет с плюсом ежегодно, растет количество высококлассных специалистов, надо думать немаловажную роль здесь играют и занятия музыкой. Не секрет, что предпочтение при отборе на работу высококвалифицированных специалистов в Японии на известную фирму Microsoft идет за счет тех, кто обучался ранее музыке. Естественно возникает вопрос, а почему? Просто это уже гарантия того, что человек, который занимался музыкой обладает трудолюбием, усидчивостью, у него развито творческое воображение, хорошая память, есть выдержка, воля и самообладание. А вообще все занятия творчеством помогают человеку с детства становиться сообразительнее, развивают фантазию и воображение, тренируют память, внимание, слух, зрение, осязание. Музыкант умеет концентрироваться на объекте - образе, умеет работать от простого к сложному, от самостоятельного к творчеству. В дальнейшем все эти навыки человек применяет как в повседневной жизни, так и на работе.

Многолетний опыт работы в сфере музыки показывает, каждого ребенка с самого раннего возраста следует обучать музыке, независимо от его данных. Почему? «...Дети от года до трех лет развиваются быстрее всего, и поэтому им и их родителям просто необходимо целиком воспользоваться отпущенным на это временем, — утверждает известный американский



психолог и врач Глен Домбан. - Наши дети тем умнее, чем больше возможностей быть умными мы им предоставляем». Дети от природы музыкальны, ритмичны, эмоциональны, видят и воспринимают окружающий мир образно, живо. Судя по высказываниям многих специалистов, получается, что возраст от года до трех — один из самых важных периодов становления личности. И это мы наблюдаем в действительности. Занятия музыкой способствуют и развивают эмоциональный интеллект ребенка, помогает обрести веру в собственные силы. Невероятно популярны сегодня телевизионные передачи «Синяя птица», «Лучше всех» где мы отмечаем удивительные и потрясающие нас взрослых успехи маленьких, одаренных детей в разных видах творчества. Занятия музыкой не только несут радость, но и пользу для оздоровления организма, звук может творить подлинные чудеса. Известный врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Сегодня человеку нужно быть здоровым. Здоровым быть - значит быть успешным, часто слышим мы из уст молодежи. И очень отраднo, что молодежь все больше начинает придерживаться здорового стиля жизни: правильное питание, увлечение спортом и конечно творчеством. Вот в этом направлении и должна идти работа в школе. Формировать ценностные ориентации, развивать общую культуру, здоровый образ жизни всё большего количества учащихся и приобщать подрастающее поколение к высокому искусству. Духовное развитие человека должно быть на основе классического искусства, и это высшая благодать для человека.

