

С. В. Маковеева, Н. В. Константинова

## РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ «МУЗЫКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ» В ЦЕНТРАХ РАННЕГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В данной статье описан практический опыт применения программы «Музыка для здоровья» в музыкально-образовательной практике центра раннего развития дошкольников. Особенностью данной программы является «белый шум». Белым шумом называют стационарный шум, у которого спектральные составляющие равномерно распределяются по всему диапазону действующих частот и способствуют благотворному влиянию на психику ребёнка. Дети, которые слышат белый шум, перестают капризничать, крепче спят по ночам. Предлагаемые рекомендации по использованию белого шума в различных видах музыкальной деятельности помогут более эффективной организации работы с дошкольниками в условиях центров раннего развития.

*Ключевые слова:* музыка, дошкольники, «белый шум», центр раннего развития, виды музыкальной деятельности.

S.V. Makoveeva, N.V. Konstantinova

## REALIZATION OF COMPLEX PROGRAM «МУЗЫКА FOR HEALTH» IN CENTERS OF EARLY DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

In this article practical experience of application of the program «Музыка for a health» is described in musically-educational practice of center of early development of preschool children. The feature of this program is «white noise». White noise is name stationary noise at that spectral constituents are evenly distributed on all range of operating frequencies and assist salutary influence on the psyche of child. Children that hear white noise stop to be capricious, stronger sleep at nights. The offered recommendations on the use of white noise in the different types of musical activity will help more effective organization of work with preschool children in the conditions of centers of early development.

*Key words:* music, preschool children, «white noise», center of early development, types of musical activity.

Комплексная программа «Музыка для здоровья» медицинской реабилитации центральной поликлиники МЧС России разработана компанией «Внедрение Интеллектуально-новаторских технологий» «Винт-Инвест». Она рекомендована Министерством здравоохранения России, получила международный сертификат ЮНЕСКО при ООН, прошла серьёзную проверку в лечебных центрах, подтвердив уникальное позитивное воздействие музыки на здоровье человека разных возрастных групп, в том числе детей дошкольного возраста. Программа «Музыка для здоровья» является практическим руководством в организации музыкального воспитания учащихся в системе здоровьесберегающих технологий. Реализация данной программы направлена на профилактику по сохранению здоровья дошкольников и развитие их творческих способностей.

Однако реализация комплексной программы «Музыка для здоровья» в музыкально-образовательной практике центров раннего развития дошкольников города Барнаула является скорее исключением, чем правилом. Подобная ситуация связана с отсутствием информации о данной программе как на теоретиче-

ском уровне, так и её реализации на уровне практики. Анализируемая ситуация определила актуальность обращения к теме данного исследования.

В дошкольной музыкальной педагогике музыкальное искусство рассматривается как средство формирования и развития эмоциональной и интеллектуальной сфер ребёнка (Н.А. Ветлугина, А.Г. Гогоберидзе, О.П. Радынова и т.д.). Рассмотрение позитивного воздействия музыки на здоровье человека существует с незапамятных времен. Об этом свидетельствуют древнейшие документы, дошедшие до нас. Писали о целебной силе музыкального воздействия античные философы Пифагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Пифагор вообще рекомендовал музыку как панацею для тела и души [1, с. 21]. Разные авторы определяют роль музыки в процессе сохранения и профилактики здоровья как «системное использование музыки для лечения, физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства»; «средство реабилитации, профилактики, повышения резервных возможностей организма»; «средство оптимизации творческих сил и воспитательной работы»; «одну из новейших психотехник, которая

призвана обеспечить эффективное функционирование человека в обществе, гармонизировать его психическую жизнь» [2, с. 67]. Таким образом, музыка сегодня обретает перспективу подняться в статусе от искусства, способствующего разрешению медицинских, реабилитационных, развивающих, коррекционных и воспитательных задач, к экспертной системе активного влияния на личность человека. Так, учёные подчёркивают, что позитивное воздействие музыки на здоровье дошкольников выражается в следующем: «музыка помогает преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах» [3, с. 143]. Чтобы повысить энергетический запас детского организма и направить его на развитие, необходимо помочь ему получить удовольствие и радость от жизни.

В основу программы «Музыка для здоровья» положена разработка российских учёных «Белый шум». Белым шумом называют стационарный шум, у которого спектральные составляющие равномерно распределяются по всему диапазону действующих частот. Так, к примеру, в природе белый шум – это звук водопада. Этот еле уловимый нашим слухом особый звук в комплексе со специально подобранной музыкой обладает способностью улучшать эмоциональное состояние. Важная особенность «Белого шума» – это успокаивать детей. Дети, которые слышат белый шум, перестают капризничать, крепче спят по ночам. Существует теория, которая утверждает, что звуки белого шума очень похожи на звуки, которые ребёнок слышал, находясь в утробе матери все 9 месяцев беременности. Детские психологи даже настаивают на том, чтобы ребёнок спокойно спал ночью. А пришли они к этому выводу, изучив особенность детского сна. Оказывается полный цикл сна у младенцев может составлять от 20 минут до 40 минут. И к концу своего сна малыш переходит в фазу быстрого сна, на этом этапе достаточно любого даже самого тихого, но резкого звука, как малыш просыпается. Но применение белого шума во время сна ребёнка помогает малышу не слышать звуков в фазе быстрого сна. Также учёные говорят о том, что использование белого шума понижает риск возникновения стрессов у ребёнка, улучшает качество и продолжительность детского сна и нормализует работу нервной системы детей. К тому же снижается риск внезапной детской смертности [4].

Центр раннего развития – это учреждение дополнительного образования дошкольников. В данных учреждениях ребенок удовлетворяет свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объеме, который обусловлен его индивидуальными особенностями. Кроме того, в школах

раннего развития существует определённая психологическая среда, в которой все объекты обучения, воспитания и развития – родители, дети и педагоги – взаимодействуют на принципах толерантности, уважения и сотрудничества.

Опыт реализации программы «Музыка для здоровья» осуществлялся на базе центра раннего развития «Капризуля» в течение января-сентября 2014 года. В результате проведённых исследований были разработаны методические рекомендации. Рассмотрим их подробнее. Реализация программы «Музыка для здоровья» должна учитывать ряд психолого-педагогических условий. Первым из них является знание социальной и психологической среды, которая окружает ребёнка дома; совместное с родителями прослушивание музыкальных сочинений не только в период пребывания детей в центре, но и после того, как дети приходят домой; закрепление в домашних условиях тех умений и навыков, которые ребята получают в процессе музыкальной деятельности. В содержании программы «Музыка для здоровья» предлагаются виды музыкальной деятельности, которые целесообразно рассмотреть более подробно.

В данной программе пение используется не только как один из наиболее любимых видов деятельности, но и как средство оздоровления. Занятия пением укрепляют организм детей. По мнению врачей, вокализация является лучшей формой оздоровления органов дыхания, развития артикуляционного аппарата, формирования правильной осанки. В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается через ритмические движения под музыку. Движения под музыку помогают установить контакт в групповом задании, содействуя улучшению коммуникативной сферы, создаёт условия для выражения чувств и мыслей, выхода отрицательных эмоций, снятия физического напряжения. На начальном этапе задача педагога состоит в том, чтобы музыка вызвала у детей желание двигаться, затем умение двигаться в соответствии с характером и содержанием музыкального сопровождения, затем развивать навык быстро выполнять предлагаемые движения, и, наконец, самостоятельно их придумывать. Музыкально-двигательные и ритмические игры занимают особое место в музыкальной деятельности детей. Игра как традиционный вид – это активная музыкальная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Развитию творческих способностей, инициативы способствует инсценировка песен. Дети изображают то, о чём поётся в песне. На начальном этапе сюжет предлагает педагог, в дальнейшем мнение педагога будет иметь рекомендательный характер. Важным является прослушивание музыкальных произведений, музыкальные паузы на занятиях, сочетание музыки и изобразительной деятельности, игра на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и др. Рекомендации по реализации программы:

- использовать для прослушивания только то произведение, которое нравится всем детям;
- выбирать знакомые детям музыкальные пьесы;
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 5 мин в течение всего занятия.

Положительное влияние оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения подбираются в соответствии с воздействием, оказываемом на те или иные функции: при раздражимости, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена. Возбуждающий эффект свойственен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля.

Для достижения оптимальных результатов групповых занятий по программе «Музыка и здоровье» целесообразно строить их, равномерно распределяя психофизическую нагрузку, и проводить по следую-

щей схеме: 1. Приветствие. 2. Ритмическая разминка. 3. Упражнения для развития тонких движений пальцев рук, упражнения для развития речевых и мимических движений. 4. Пение. 5. Слушание музыки. 6. Танцы, хороводы. 7. Игры. 8. Прощание.

Практика показывает: чем раньше начинаются занятия по программе «Музыка для здоровья», тем эффективнее их воздействие на ребенка. Таким образом, предлагаемые рекомендации могут стать ориентиром для реализации программы «Музыка для здоровья» в центрах раннего развития дошкольников.

Описанный опыт реализации программы «Музыка для здоровья» в образовательной среде центра раннего музыкально-эстетического развития «Капризуля» можно использовать в условиях учреждений дополнительного образования для дошкольников, а также в музыкально-образовательной практике ДОО г. Барнаула.

### Библиографический список

1. Антонова-Турченко, О. Г. Музыкальная психотерапия : хрестоматия / О. Г. Антонова-Турченко, Л. С. Дробот. – К., 1997. – 680 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия / В. И. Петрушин. – М., 2000. – 585 с.
3. Давыдова, А. Белый шум уложит ребёнка спать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medkrug.ru>.
4. Ветлугина, Н. А. Музыкальное развитие ребенка / Н. А. Ветлугина. – М. : Просвещение, 1967. – 415 с.