

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни в данном случае с помощью искусства.

Условия, Признаки духовного здоровья (силы духа), которые называют подавляющее большинство авторов.

- 1) позитивный взгляд на жизнь и внутреннее равновесие;
- 2) способность к концентрации;
- 3) способность контролировать негативные эмоции;
- 4) внимательность и собранность;
- 5) способность слушать и слышать, смотреть и видеть, выбирать себя и выбирать себе;
- 6) способность ориентации, которая позволяет человеку занять адекватную позицию в окружающем нас мире. Формирование личностных ресурсов педагогов с доминированием ценностей здорового образа жизни.

Магическая сила музыки может привести человека в отчаяние, заставить смеяться или, наоборот, успокоить. Но музыка еще и мощное лечебное средство, способ глубоко воздействовать на физическое и психическое состояние человека.

О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков **Пифагор**. Одни мелодии великий ученый использовал "чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя", другие мелодии - "против ярости и гнева, против заблуждений души".

Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса. В XVI веке в Италии, к примеру, население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, отказывались есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно убыстрявшаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру **тарантелла**.

В XIV веке Западную Европу охватила грандиозная эпидемия знаменитой виттовой пляски. По улицам городов и селений бродили толпы неистово дергавшихся бесноватых людей, которые выкрикивали нечленораздельные звуки, непристойности и богохульства, падали с пеной у рта. Эпидемия быстро прекращалась лишь там, где властям удавалось вовремя призывать музыкантов-инструменталистов, игравших медленную, спокойную, умиротворяющую музыку.

Только сейчас ученые начали понимать, каким образом музыка воздействует на организм человека. В современной психологии существует отдельное направление - **музыкотерапия**. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Оказывается, музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое - тембр и

мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. 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. Так, например, сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма. Таким образом своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

- **Ритм.** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

- **Тональность.** Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

- **Частотность.** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

- Также очень важны такие характеристики, как **диссонансы - дисгармоничное сочетание звуков** - они возбуждают, раздражают, и **консонансы - гармоничное сочетание звуков** - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка

отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра». Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения. Кстати, если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

У вас мигрень, головная боль?

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад». Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизирующее воздействие.

Как слушать?

- Продолжительность - 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка, мытьё посуды, шитьё, глажение, приготовление пищи). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет **«базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения»,** а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

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;
- музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. 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. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воле, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого другого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Замедлив тем 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.

Ноты для настроения

Как известно, мелодии состоят из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние. Если у вас дома есть музыкальный инструмент, попробуйте выбрать для пропевания подходящую ноту, которая вам нравится, и действуйте! Очень полезно и хорошо петь «целительные» ноты, а также гаммы или композиции, которые их содержат.

Нота «до» отвечает за обоняние. Она повышает лидерские качества, избавляет от страхов. Нота «до» дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение, нормализует обоняние, лечит запоры, болезни двигательной системы, помогает избавиться от проблем с мочеиспусканием.

С нотой «ре» связано чувство вкуса. Эта нота очищает организм от шлаков, нормализует обмен жидкостей, то есть ее можно слушать для нормализации выделительной функции кожи, при нарушениях в лимфосистеме, проблемах с почками и мочевым пузырем. «Ре» помогает связать между собой физическую и умственную энергию, что может помочь при вялости и апатии. Полезна «ре» при астме и бронхите, камнях в желчном пузыре.

Нота «ми» имеет отношение к такому органу чувств, как зрение. Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли, улучшает зрение и

состояние кожи. «Ми» нормализует работу нервных клеток, стимулирует интеллектуальную активность. Этой нотой можно «пользоваться» при болезнях печени, многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, запорах, метеоризме, при кашле. Полезно пропевать «ми» при склонности к скуке и неряшливости.

Нота «фа» влияет на осязание. Ее вибрации улучшают работу сердца и легких, нормализуют давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. «Фа» помогает при бессоннице, раздражительности, снимает простудные и аллергические проявления. «Фа» незаменима при нарушениях потоотделения, сухости кожи, нарушениях осязания и болях в спине.

Нота «соль» связана со слухом. Она помогает при его нарушениях, ларингитах и тонзиллитах, болезнях глаз. А также улучшает обмен веществ, кровообращение, стимулирует обновление тканей, помогает при температуре, болях, кожном зуде и мышечных спазмах. «Соль» улучшает работу иммунной системы, повышает внимание.

Пропевая ноту «ля», можно усилить свою интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Эта нота успокаивает, лечит любые нервные заболевания, уменьшает кровотечения и отеки, помогает при затрудненном дыхании.

Вибрации ноты «си» оказывают влияние на весь организм в целом, поддерживая баланс обменных процессов, повышая иммунитет. Полезна «си» при невралгиях, нервных болезнях.

Искусство способно влиять не только на здоровье, но и на развитие личностного роста педагогов за счет развития потенциалов, заложенных в каждом человеке, а именно:

- ❖ Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) – способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться. Приобретение знаний в области сохранения здоровья и методов организации здорового образа жизни.
- ❖ Потенциал воли (личностный аспект здоровья) – способность человека к самореализации. Умение ставить цели и достигать их, выбирать адекватные средства для достижения целей.
- ❖ Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) – способность человека выражать свои мысли и чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.
- ❖ Потенциал тела (физический аспект здоровья) – способность развивать физическую составляющую здоровья, осознавать собственную телесность, научиться управлять своим телом.
- ❖ общественный потенциал (социальный аспект здоровья) – способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативности.
- ❖ Потенциал креативности (творческий аспект здоровья) – способность человека к созидательной активности, стремление творчески выражаться в жизнедеятельности.
- ❖ Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) – способность развивать духовную природу человека, выражать высшие ценности в жизни (необходимо создавать условия для реализации духовных качеств).