

**Республиканская школа-интернат искусств
им. Р. Д. Кенденбия**

Методическое сообщение на тему:

**«Влияние игры на духовых инструментах (флейты) на
организм человека»**

Подготовила преподаватель
по классу флейты
Араптан Алдынай Муратовна

2022

План:

1. Вступление.
2. Лечебное воздействие музыки и музыкальных инструментов на психику и здоровье человека.
3. Благотворное влияние игры на духовых инструментах на дыхательную систему человека.
4. Оздоровительные секреты флейты.
5. Список литературы.

Вступление.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях.

Музыкальное образование – одно из неизменных условий всесторонне развитой личности, и все родители мечтают отдать своего ребенка в музыкальную школу.

Выбор музыкального инструмента, на котором ваш ребенок будет учиться играть, очень важен. От правильно принятого решения зависит многое. И влияние музыкальных занятий на здоровье ребенка, и его успехи в обучении, и его будущая карьера.

Сначала стоит поговорить с малышом, предложить ему послушать звучание разных музыкальных инструментов и показать, как на них играют музыканты. Ребенок наверняка проявит интерес к чему-то определенному. Но чтобы убедиться в правильности выбора, одного желания недостаточно. Следует оценить, как тот или иной музыкальный инструмент может сказаться на здоровье вашего ребенка.

Лечебное воздействие музыки и музыкальных инструментов на психику и здоровье человека.

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Наверное, все знают то, что музыка хоть как-то, но влияет на человека. Некоторых она бодрит, некоторым она способна поднять настроение, а некоторых она может и вовсе усыпить. Но учёные доказали, что музыка влияет на человека ещё больше, чем можно себе представить.

Скорее всего, у каждого человека есть в жизни мелодия, которая нужна ему в разные моменты жизни. Например, многие любят засыпать под классику. Учёные установили различные закономерности влияния разновидностей музыки на физическое, а также психическое состояние.

Любой стиль музыки способен оказывать влияние на физическое и эмоциональное состояние человека. Если музыка, которую слушает человек, гармонирует с его

психоэмоциональным состоянием, то она оказывает на него только положительное влияние. Но если гармонии нет, то музыка положительно не повлияет на человека, а даже может усугубить его состояние.

Несмотря на это, было доказано, что музыка может оказывать благоприятное влияние на человеческий организм. Всё зависит не только от стиля музыки и ритма, но ещё и от музыкального инструмента, на котором исполняется то или иное произведение. Каждый инструмент по-своему влияет на человеческий организм.

Струнные музыкальные инструменты, такие как гитара, арфа, скрипка и другие, нормализуют работу всей сердечно-сосудистой системы. Также звучание этих инструментов способно вызывать у человека чувство сострадания.

А фортепиано способно гармонизировать у человека психику, игра на этом инструменте может стабилизировать работу мочевого пузыря, работу почек, также может нормализовать работу щитовидной железы. Звуки такого клавишного инструмента, как орган, способны стимулировать деятельность головного мозга, а также могут стабилизировать энергетические потоки, протекающие по позвоночнику.

Духовые музыкальные инструменты нормализуют работу дыхательной системы, способны произвести очистку бронхов и лёгких. В лучшую сторону изменяют и кровообращение. Многие ударные инструменты лечат печень, восстанавливают ритм сердца, помогают кровеносной системе.

Почти любая музыка способна снять мышечное напряжение, а также повысить активность. Более того, музыка способствует тому, что человек быстрее и лучше воспринимает информацию.

Когда учёные провели исследования, они выяснили, что музыка великих гениев, творивших в классическом жанре, таких как Моцарт, Вивальди, Бетховен, Григ и других, оказывает чудодейственное влияние на человека. Музыка Моцарта способна активизировать мозговую деятельность человека.

Ещё надо сказать, что классическая музыка помогает при ревматизме. Это было доказано в результате проведения следующего эксперимента: некоторые больные ревматизмом слушали классическую музыку, и они выздоравливали почти в два раза быстрее, чем те больные, которые классику не слушали.

Каждый орган человека вибрирует по-своему, и его вибрации могут совпадать с ритмами и энергией определенных звуков и музыкальных инструментов.

Фортепиано обладает успокаивающим эффектом и нормализует работу щитовидной железы.

Скрипка и виолончель тонизирует сердечно - сосудистую систему; кроме того виолончель благотворно влияет на почки.

Звучание деревянных духовых инструментов – гобоя, кларнета, флейты полезно для печени, а флейта ещё очищает легкие.

Барабаны и арфа незаменимы в кардиологии: они восстанавливают ритм сердца и нормализуют работу кровеносной системы.

Благотворное влияние игры на духовых инструментах на дыхательную систему человека.

Духовые музыкальные инструменты - семейство музыкальных инструментов, у которых источником звука является столб заключённого в них воздуха; отсюда название (от слова «дух» в значении «воздух»). Звук извлекается с помощью вдувания в инструмент воздушной струи.

Духовые инструменты - инструменты универсальных возможностей. Они используются везде: в симфонических, джазовых, духовых оркестрах, в коллективах авангардных направлений современной музыки.

В музыкальных школах - целое «созвездие» инструментов, на которых с большим удовольствием учатся играть дети. Все эти инструменты прекрасно звучат в школьном духовом оркестре. Занятия на духовых инструментах очень полезны для здоровья. Они укрепляют и оздоравливают систему дыхания. Настоятельно рекомендуются медиками в комплексной терапии бронхиальной астмы и хронических бронхитов. Обучаясь на духовом отделении школы, мальчики могут получить специальность для службы в армии. Ребят ждут и студенческие оркестры, организованные в ВУЗах страны.

Многие родители приводят своих детей в школу именно для улучшения здоровья, – рассказывает преподаватель по

классу духовых инструментов Юрий Федоренко: «У меня было несколько учеников, которые игрой на саксофоне лечились от астмы. У тех, кто систематически, ежедневно занимался, самочувствие значительно улучшалось. Да и детям учиться играть было значительно интереснее, чем надувать воздушные шарик, как советуют врачи».

По медицинским показаниям. Если у Вашего ребенка астма или проблемы с дыханием, то нет ничего лучше духового отделения – флейта, саксофон, труба, кларнет, валторна – все что угодно! Тут Вашему ребенку поначалу предложат начать учиться на небольшой деревянной или пластмассовой блок-флейте. Этот этап един для всех духовых. Здесь постигаются азы нотной грамоты, мелодии и что самое главное – развивается дыхание!

Оздоровительные секреты флейты.

Секрет флейты в том, что она не только прекрасный музыкальный инструмент, способный дарить радость. Она – прекрасное лечебное средство, прекрасный целитель. Вдыхая и выдыхая, вы освобождаете свой организм от негативной энергии, которая нарушает жизненные процессы в вашем организме.

Хорошо известно, что врачи Древней Греции лечили своих пациентов при помощи звуков духовых инструментов, а философ Демокрит говорил о пользе флейты. Игра на любом духовом деревянном инструменте

рекомендуется детям (и взрослым), страдающим заболеваниями дыхательных путей.

Директор НИИ пульмонологии, главный пульмонолог России, академик Александр Чучалин считает, что игра на флейте лечит нарушения дыхания. Дело в том, что во время лечения астмы необходимо обеспечить интенсивную аэрацию лёгких. Поможет здесь, прежде всего, флейта с ее большим расходом воздуха – глубокий вдох и медленный выдох до конца. На гобое никогда не выдохнуть воздух до конца, на нем вообще расход воздуха, как справедливо замечено, очень небольшой по сравнению с флейтой. Так что астму с его помощью лечить бесполезно. Кажется, эффективнее взять трубочку, опустить в стакан с водой и дуть, пуская шикарные пузыри. А в принципе астму помогает лечить любая дыхательная гимнастика - надувание воздушных шаров и мыльных пузырей тоже помогут лучше игры на гобое.

Вообще занятия флейтой рекомендуются при бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонической болезни, аллергических поражениях верхних дыхательных путей, аллергических заболеваниях кожи, остеохондрозе и функциональных

нарушениях ЦНС, психастении, алкоголизме, наркомании, нарушении иммунитета и гормонального баланса, нейроэндокринных синдромах климактерического периода, нарушении потенции, расстройств менструального цикла и многих других. Кроме того, игра на флейте положительно воздействует на головной мозг и нервную систему, помогает преодолеть апатию, депрессию, лечит координационные нарушения, нарушения слуха, гипер- и гиподинамию.

Ещё ни от одного врача я не слышал, что гобой помогает лечению астмы. Не допускаю что врачи люди малообразованные и не знакомы с этим дивным инструментом.

Естественно это не означает, что игра на музыкальном инструменте единственное средство лечения. К сожалению. Действительно, в мире уже давно можно получить диплом музыкального терапевта. И это образование дают не в медицинских ВУЗах, а в консерваториях. Бывает так - человек играет на флейте, и консерваторию закончил, но только не как флейтист, а как терапевт.

Список литературы:

- <http://science.compulenta.ru/495552/>
- <http://zdorovja.com.ua/content/view/9652/56/>
- <http://mycityua.com/articles/health/2010/08/26/181404.htm>
1
- Овчинникова Т. Музыка для здоровья. СПб.: Союз художников, 2004.
- Маркус Л.И., Никологородская О.А. Излечивает гнев и заполняет время // Сделай сам. 1990. № 3.
- Смирнов В. А. Музыкальная валеология в системе школьного образования // Ребенок и Север: проблемы сохранения здоровья и создания эффективной образовательной среды: Сборник докладов и тезисов выступлений, 25-27 марта 2003 г., МОИПКРО. Мурманск: НИЦ “Пазори”, 2004.
- Яковенко Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2004.
- Корыхалова Н.П. Чтобы музыка звучала... М. Музыка, 1999.
- Методика обучения игре на духовых инструментах: Вып.2 – М.,1996.
- Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей //Популярное пособие для родителей и педагогов: Ярославль «Академия развития»,1997