

## ИГРА НА ФЛЕЙТЕ И ЗДОРОВЬЕ

У детей, особенно часто болеющих ОРЗ, отмечается отсутствие или затруднение носового дыхания. Это отрицательно сказывается на функции верхних дыхательных путей (ВДП) голосообразующего аппарата. Поступающий воздух не согревается, не очищается, не проходит антибактериальную, антивирусную обработку антителами, интерфероном, лизоцином, иммуноглобулинами, содержащимися на слизистой ВДП. Исключаются условия для формирования придаточных пазух, которые выполняют перечисленные функции и служат воздушными резонаторами. Блокирование носового дыхания уменьшает дозированную нагрузку ВДП, голосовые связки, складки, внутренние и наружные мышцы гортани или мимической мускулатуры. При игре на духовых музыкальных инструментах, в частности на флейте, мощный поток импульсов с проприорецепторов выше перечисленных мышц, попадая в центральный двигательный анализатор, в совокупности со звуками флейты влияет на состояние центральной нервной системы, в частности, лимбическую структуру, вызывая выделение эндорфинов, которые создают эффект радостного, весёлого, приподнятого настроения.

Дети играют на флейте стоя; это исходящее положение дает возможность управлять своим телом.

Мышцы спины, живота, ног статически и динамически нагружаются. Известно, что поперечно-полосатая мускулатура тела относится к периферическим сердцам. Чем чаще сокращаются мышцы, тем большее количество капилляров формируются в них, их сеть становится гуще, количество циркулирующей в организме крови увеличивается. Улучшается тканевое дыхание. Органы и системы, получая полноценное питание, растут и развиваются согласно биологическим законам и возросшим требованиям.

Техника игры на флейте предусматривает определенное положение головы (кончик носа находится на одной линии с козелками ушей). При таком положении головы поток воздуха не встречает дополнительных препятствий при извлечении тихих звуков, воздух может двигаться линейно (ламинарно) и вихрем (турбулентно) при громких звуках. Оба потока взаимодействуют со всеми анатомическими структурами, особенно со слизистой ВДП и бронхов. Реснички эпителия на этих слизистых оболочках тщательно выполняет свои функции.

Дыхательная система является энергообеспечивающей. Во время вдоха носом и выдохе ртом, не надувая щек, колоссальная нагрузка ложится на диафрагму и наружные межреберные мышцы, которые поднимают грудную клетку во время вдоха. У малышей 4-6 лет изменяющийся объем грудной клетки, так как она уже имеет цилиндрическую форму. Поступающий воздух изменяющий давление в грудной клетке. Включается респираторный (дыхательный) насос крови, обеспечивающий приток венозной крови в правый желудочек сердца, т.е. тренируется и формируется еще один помощник сердцу ребенка.

Занятия на блокфлейте также оказывают положительное влияние на осанку ребенка.

Дети играют на флейте стоя. Ноги на ширине плеч, плечи развернуты, плечевой пояс расслаблен, пальцы не напряжены. Голова занимает определенное положение – кончик носа находится на одной линии с козелками ушей. Лопатки расслаблены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Позвоночник находится на прямой линии.

Хорошо развитые мышцы спины, живота, ног и рук позволяют ребенку комфортно чувствовать себя в пространстве.

Необходимо отметить, что для достижения хорошей осанки, кроме медицинских аспектов, необходима эмоциональная удовлетворенность, так как нарушение осанки может быть симптомом невроза.

С возрастом ребенок может быть далек от музыки, но у него останется правильная осанка, заложенная в детстве.

При проведении оздоровительно-коррекционных занятий с детьми было отмечено их позитивное влияние на речь.

Причины нарушения речи могут быть разными, возникшими как во внутриутробный период, так и в натальный и посленатальный периоды.

Для детей с речевыми проблемами характерны нарушения общей и мелкой моторики, нарушение поведения в виде гипермоторности, что обусловлено слабостью нервной системы. При отсутствии своевременной помощи речевые проблемы у большинства детей осложняются патохарактерологическим развитием личности. Возможно появление агрессивности, чрезмерной расторможенности. Наряду с этим у большинства детей отмечаются повышенная истощаемость, дефицит внимания, снижение памяти и работоспособности.

При нарушении речи особенно важно развитие мелкой моторики рук. Центры, ответственные за движения рук и артикуляционные движения близко соседствуют в коре головного мозга. Развивая мелкую моторику рук, мы тем самым готовим почву для артикуляционных движений.

Во время игры постоянные раздражения мундштуком флейты губ, языка нормализуют артикуляцию губ, укрепляют мышцы языка, также усиливается проприоцептивное раздражение веток подъязычного нерва.

В развитии артикуляции главная роль отводится языку. Язык – это мышечный орган полости рта, участвующий в глотании, сосании, жевании и артикуляции.

Язык также формирует речевые звуки, обеспечивает артикуляцию и влияет тембр голоса. Что касается флейты, при игре на этом инструменте язык работает постоянно и его мышцы должны быть очень хорошо развиты. На уроках можно и нужно использовать различные динамические упражнения для языка, гимнастику для языка, тренировку мышц языка. Упражнения, выполняемые с ребенком желательно сопровождать стихами.

### **Приклей конфетку**

Кончиком языка приклеить конфетку к твердому небу

(укрепление мышц и выработка подъёма языка)

«Ой, как сладко, ой как вкусно

Как растаяло, стало невкусно».

### **Индюк**

(Би-би-би : движение языка по верхней губе вперед-назад)

«По двору идёт индюк важный среди всех

Он своим ужасным видом вызывает смех».

### **Футбол**

Рот закрыт, напряжённый язык упирается то в одну, то в другую щеку.

«Мячик здесь, мячик там

И игра идёт во всю,

Я когда-нибудь гол в ворота забью».

#### **Гимнастика для языка**

1. Широкий язык – узкий язык.
2. Движение языка вправо, влево, вверх, вниз.
3. Круговые движения языка по губам.
4. Прикосновение кончиком языка к верхним деснам, и уголкам рта.
5. Присасывание и прищелкивание ртом.
6. Прикусывание языка.

Во время обучения ребенок приобретает не только навыки игры на флейте, что развивает мелкую моторику рук.

У некоторых детей наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы, нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная четкость и координированность произвольных движений, трудности переключения и автоматизации. Наиболее страдает у детей данной категории моторика кистей и пальцев рук. Отклонение в развитии моторной среды у детей неблагоприятно влияют на овладение навыками рисования, ручного труда, письма.

Исследования ученых института физиологии детей и подростков (М.М. Кольцова и др.) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Движения стимулируют созревание ЦНС, в частности, созревание двигательного анализатора. Прогресс в развитии двигательного анализатора, являющегося аппаратом межанализаторного синтеза, сказывается на общем прогрессе функций мозга ребенка.

Надо отметить, что в центральном двигательном анализаторе наряду с мышцами, участвующими в голосообразовании, и мимическими, максимальное представительство имеют мышцы кистей и пальцев рук. Во время игры на флейте, при работе на улучшение моторики ребенок должен сделать определенные быстрые, четкие и легкие движения, пальцами рук, закрывая при этом каждым пальцем соответствующее отверстие на инструменте. Мелкая моторика пальцев рук формирует ансамбли нейронов коры головного мозга с их множественными возвратными связями; создаётся фундамент памяти ребёнка. Число соединений клеток различных анализаторов (слуховых, зрительных, двигательных) во время систематических занятий стремительно растет и достигает десятки миллиардов связей. Снижение раздражения, т.е. нерегулярные занятия, приводит к распаду соединений, а значит, и связей между анализаторами. Процесс обучения, постоянно усиливающий эти наитончайшие связи, является стимуляцией для их устойчивости. Сплетенное кружево из нейронов и их отростков различных анализаторов становится прочным.

Звуки музыки развивают пространственно-временное воображение, так как педагог дает задание – создать мысленно какой-нибудь образ и изобразить его не только звуками, но дополнительно телодвижением, т.е. происходит молниеносное взаимодействие всех анализаторов и звуки окрашиваются действием. Повторение

работы создает долгосрочные модификации в нервных цепях, работа становится знакомой, а затем автоматической.

Для развития мелкой моторики рук ребенок исполняет на флейте ритмические упражнения: «Кукушечка», «Птички», «Приди весна» и др.

Можно использовать рассказ ребенком стихотворения. На каждый слог стихотворения он закрывает соответствующую дырочку флейты.

Таким образом, занятия на блокфлейте формируют диафрагмальное дыхание, усидчивость, концентрацию внимания, реакцию на команду, мелкую моторику рук, правильную осанку.