

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ в жизни дошкольников

**Музикотерапия** – одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную и пассивную формы музикотерапии. Активная: двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий; пассивная: прослушивание стимулирующей, успокаивающей и стабилизирующей музыки, специально или как фон.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Музикотерапия** – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в древней Греции и других странах.

Однако, врачуют не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта и арфа оказывают расслабляющее действие. Если верить библейской легенде, царя Саула уберегли от приступов безумия игрой на арфе.

Однако, излишне громкая музыка с подчёркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

В Японии музикотерапия широко используется для нормализации физического и психического состояния человека на производстве, в школе, в ВУЗах, а в настоящее время музыка стала одним из элементов родовспоможения.

Специальные исследования показали, что наиболее возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского с их возрастающим ритмом. Эти произведения оказывают наибольший эффект в работе с вялыми, патетичными детьми. Правда, воспитание музыки очень индивидуально и требует много сил и знаний для опытного подбора мелодии.

«Каприз №24» Паганини в современной обработке, наоборот повышает тонус организма, настроение. Музыка, отвлекающая внимание от неприятных образов, способствует концепции внимания. Уравновешиванию нервной системы способствовали фонограммы пения птиц, леса, пьесы из цикла «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена.

Наукой установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Пока учреждения здравоохранения и образования не повернулись к проблеме музыкотерапии лицом в должной степени, энтузиастам – педагогам, врачам, родителям приходится подбирать «звучащее» лекарство самостоятельно.

Цель занятий с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности); стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция двигательных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

**Рекомендации для родителей и педагогов по использованию**

## **музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.**

- В помещении для проведения музыкальной терапии должна быть максимально удобная и комфортная обстановка (мягкие стулья, коврики), а освещение – искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.
- Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не раньше чем через 2 часа после еды.
- Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться – это поможет им «открыть двери бессознательного» и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка – успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.
- Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
- Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.
- После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует её полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.
- Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.
- Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную, т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман.

## **СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ,**

## РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

### **Музыка для свободной деятельности детей:**

- Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»
- Брамс И. «Вальс»
- Вивальди А. «Времена года»
- Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»
- Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»
- Мусоргский М. «Картинки с выставки»
- Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)
- Шопен Ф. «Вальсы»
- Штраус И. «Вальсы»

### **Музыка для пробуждения после дневного сна:**

- Боккерини Л. «Менуэт»
- Григ Э. «Утро»
- Лютневая музыка XVII века
- Мендельсон Ф. «Песня без слов»
- Моцарт В. «Сонаты»
- Мусоргский М. «Рассвет на Москве-реке»
- Сен-Санс К. «Аквариум»
- Чайковский П. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

### **Музыка для релаксации:**

- Альбиниони Т. «Адажио»
- Бетховен Л. «Лунная соната»
- Глюк К. «Мелодия»
- Григ Э. «Песня Сольвейг»
- Дебюсси К. «Лунный свет»
- Римский – Корсаков Н. «Море»
- Сен-Санс К. «Лебедь»
- Чайковский П. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
- Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
- Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

### **Детские песни:**

- «Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)
- «Буратино» (Ю.Энтин, А.Рыбников)
- «Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский)
- «Весёлые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)
- «Всё мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский)
- «Где водятся волшебники», «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков)
- «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев)
- «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника» Ю.Энтин, Г.Гладков)
- «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка» М.Пляцковский, Б.Савельев)
- «Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков)
- «Прекрасное далёко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов)
- «Танец маленьких утят» (французская народная песня)