

Консультація для батьків "Музикотерапія"

Музикотерапія - це ліки, які слухають. Про те, що музика здатна змінити душевний і фізичний стан людини, знали ще в стародавній Греції та інших країнах.

Однак лікують не тільки природні, але і штучно створені впорядковані звуки. Спеціально підібрані мелодії знімають гнів, досаду, покращують настрій. Мелодії, які приносять людині радість, благотворно впливають на його організм: уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, сприяють розширенню судин, нормалізують тиск, стимулюють травлення, підвищують апетит.

Дитина в дитячому саду - найвразливішаланка педагогічного процесу. Тільки прийшовши в дитячий сад, він відчуває сильний стрес, який іноді затягується на кілька місяців, переходячи в важку форму адаптації. Протягом наступних 4-5 років перебування в дитячому саду у будь-якої дитини ще не раз можуть виникнути ситуації, що викликають сильне емоційне напруження. Завдання ДНЗ - зростити людину, здатну до самостійної творчої праці, активну особистість.

Виконати це завдання ефективно можна на основі інтеграції діяльності всіх учасників освітнього процесу: вихователі, музичні керівники, психологи, педагоги додаткової освіти, батьки.

Тому мета роботи педагогів ДНЗ - збереження психічного здоров'я дитини шляхом створення комфортних умов для творчого самовираження і розвитку особистості.

Музикотерапія - це особлива форма роботи з дітьми з використанням музики в будь-якому вигляді (записи на стереосистемі, гра на музичних інструментах, спів та ін.) Музикотерапія дає можливість активізувати дитину, долати несприятливі установки і відносини, покращувати емоційний стан.

До слухання музики відносяться:

- Бесіди або заняття, коли музика звучить фоном;
- Спеціальне прослуховування музичних творів або їх фрагментів з аналізом почутого;
- Вправи на внутрішнє слухання.

У дитячому саді і вдома музика необхідна дітям протягом всього дня. Це не означає, що вона повинна звучати безперервно і голосно. Музика повинна прослуховуватися дітьми дозовано, в залежності від часу доби, виду діяльності, навіть настрою дітей:

Рекомендації:

1. Вранці рекомендується включати сонячну мажорну класичну музику, добрі пісні з хорошим текстом;
2. Для розслаблення, зняття емоційної та фізичної напруги, для приємного занурення в сон необхідно скористатися сприятливим впливом мелодійної класичної та сучасної релаксуючої музики, наповненої звуками природи (шелест листя, спів птахів, стрекотіння комах, шум морських хвиль і крик дельфінів, дзюрчання струмочка) . Діти на підсвідомому рівні заспокоюються, розслабляються;
3. Пробудженню дітей після денного сну допоможе тиха, ніжна, легка, радісна музика. Дітям легше і спокійніше переходити зі стану повного спокою до активної діяльності.

У музичній терапії існує два напрямки:

Перше - сприймальна діяльність, коли малюкові співають, грають на інструменті, а він слухає;

Друге - будується на методі "звільнення творчих сил", завдяки цьому дитина творить в музиці, танцює, імпровізує мелодії голосом або на музичному інструменті.

Музикотерапія може стати ефективним методом лікування дитячих неврозів, які сьогодні все більше вражають більшість дітей. Тому сьогодні діти повинні поступово опановувати не тільки хорошими навичками в галузі інтелектуальних операцій, але й уміннями і навичками життя в сучасному суспільстві, знати, як справлятися з його вимогами і долати суб'єктивні труднощі, які неминуче виникають на життєвому шляху кожної людини. Одним з таких засобів і є музикотерапія.

За допомогою музикотерапії можна створити оптимальні умови для розвитку дітей, виховання у них естетичних почуттів і смаку, позбавлення від комплексів, розкриття нових здібностей. Музикотерапія сприяє становленню характеру, норм поведінки, збагачує внутрішній світ дитини яскравими переживаннями, попутно виховуючи любов до музичного мистецтва і,

формує моральні якості особистості та естетичне ставлення до навколишнього. Діти повинні розвиватися через пізнання культурної спадщини, виховуватися так, щоб бути здатними його примножувати.

Ігри та вправи в дитячому садку

- **«Іди, злість, йди»**

Терапевтична гра

Гравці лягають на килим по колу. Між ними подушки. Закривши очі, вони починають з усією силою бити ногами по підлозі, а руками по подушках з криком: «Іди, злість, йди! »(Чайковський« Баба Яга »). Вправа триває 3 хвилини, потім учасники по команді дорослого лягають в позу «зірки», широко розкинувши руки і ноги, і спокійно лежать, слухаючи спокійну музику 3 хвилини. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).