

Музыкотерапия в детском саду.

«Использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка».

Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать, иногда даже просто насвистывать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. А ведь с давних времен известно, что музыка оказывает умственный и физический эффект на любой организм.

Корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни». В эпоху Средневековья метод музыкотерапии применялся для лечения эпидемии болезни – так называемой пляски Святого Витта. Тогда же в Италии получило широкое распространение лечение музыкой *тарентизма* (тяжелого психического заболевания, вызванного укусом ядовитого паука – *тарантула*).

Первые попытки научного объяснения этого феномена относятся к 17 в., а широкие экспериментальные исследования – к 19 в. Большое значение музыке в системе лечения психических больных придавали С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев и другие известные русские ученые.

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, а также это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка.

Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и

ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных коррекционных занятий с детьми. Музыкотерапия осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа. Громкость звучания музыки должна быть строго дозирована.

Музыка влияет на дыхание. Неторопливый темп музыкального произведения замедляет дыхание, делает его более глубоким. Быстрая и ритмичная пульсация танца подчиняет дыхание своему темпу, заставляя нас дышать чаще. То же и с сердцебиением: медленнее и тише – тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

Музыка также снимает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

В Норвегии в середине 1980-х годов преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьезными физическими и умственными недостатками. Он разработал так называемую «музыкальную ванну» - специальную среду, где дети, как в воду, погружались в звук. Ученый сделал вывод, что современные оркестровки, народная, классическая и популярная музыка могут снижать мышечную напряженность и успокаивать детей. Метод Скилле, который получил название «виброакустическая терапия», был использован во многих странах Европы. При исследовании пациентов, страдающих от сильных судорог, исследователи обнаружили, что виброакустические упражнения способствовали большей подвижности спины, рук, бедер и ног пациентов.

Кто может избежать стресса? Возможно тот, кто будет регулярно слушать спокойную, расслабляющую музыку. Такие звуки регулируют выделение гормонов, снижающих стресс. Поэтому педагогам, постоянно находящимся в напряжении, просто необходимо уделять пару минут слушанию приятных мелодий.

Музыка может улучшать память и обучаемость. Использование произведений средневековых композиторов в качестве фона на занятиях помогает детям концентрироваться, лучше воспринимать новый учебный материал, запоминать стихи. Лозанов обнаружил, что «музыка барокко приводит мозг в состояние гармонии. В частности, она дает эмоциональный ключ к суперпамяти: открывает лимбическую систему мозга. Эта система не только обрабатывает эмоции, но и является соединительным звеном между сознательным и подсознательным отделами мозга». В книге «Ускоренное обучение с музыкой: руководство для учителя» Т. Уайлера и У. Дуглас говорят: «Музыка – это ускоренное шоссе к памяти».

Музыкально-эстетические впечатления способствуют развитию эмоциональных центров мозга, активизируя умственную деятельность, что является важным для интеллектуального развития ребенка-дошкольника.

Психофизиологические исследования влияния музыки на деятельность нервной и дыхательной систем, системы кровообращения, на электрическую активность головного мозга начаты еще такими известными русскими учеными, как В. Бехтерев, И. Р. Тарханов, И. М. Догель и др. Научно доказано, что музыка, воздействуя на человека, оздоравливает его.

Педагоги, исследуя особенности развития музыкального восприятия, пришли к выводу: большое значение имеет не только обучение, и стихийное накопление опыта восприятия музыки, интонационного запаса.

У каждого ребенка есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Его окружает огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии музыкального материала, выделить наиболее полезное для организма ребенка?

<i>Музыкальные произведения</i>	<i>Влияние музыки на организм ребенка</i>
<i>1</i>	<i>2</i>
Григорианские песни	Снижают стресс, расслабляют и успокаивают.
Маршевая музыка	Повышает мышечную работоспособность.
Произведения В. Моцарта Й. Гайдна	Улучшаются память, внимание, создается благоприятная атмосфера, поднимается настроение.
Музыка композиторов-романтиков (Р. Шуман, Ф. Шопен, Ф. Лист, Ф. Шуберт)	Активизирует чувство любви к ближнему.
«Юморески» А. Дворжака и Дж. Гершвина, «Весенняя песня» Ф.	Помогают при мигрени.

Мендельсона	
Симфоническая музыка русских композиторов 19 века (П. Чайковский, М. Глинка).	Воздействует на сердце. Струнные инструменты, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в ребенке чувство сострадания.
Вокальная музыка	Влияет на весь организм, но больше всего на горло.
Музыка композиторов-импрессионистов (К.Дебюсси, М. Равель)	Вызывает приятные образы, как в сновидениях, пробуждает творческие импульсы. Хорошо сочетается с упражнениями на растягивание мышц.
Танцевальные ритмы	Поднимают настроение, вдохновляют, рассеивают печаль, обостряют чувство радости, повышают коммуникабельность ребенка.
Рок-музыка	Стимулирует двигательную активность, ослабляет боль; вместе с тем создает напряжение, может вызвать стресс.

Ученые выяснили, что наш мозг биологически восприимчив к определенной музыке. Они считают, что слушание музыки в первые 3 года жизни человека помогает мозгу формировать представление об окружающем мире. Мозг легко приспосабливается в ранние годы, поэтому необходимо расширять музыкальный репертуар.

Детские песни:

- «Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)
- «Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)
- «Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский)
- «Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)
- «Все 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 далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов)
- «Танец маленьких утят» (французская народная песня) .

Одним из вариантов использования потенциала музыкального искусства является фоновая музыка, звучащая «вторым планом», без установки на осознанное восприятие на занятиях.

Использование фоновой музыки является одним из доступных и эффективных методов психолого-педагогического воздействия на ребенка в условиях образовательного учреждения и помогает решать многие задачи воспитательно-образовательного процесса. Какие же?

1. Создание благоприятного эмоционального фона, устранение нервного напряжения и сохранение здоровья детей.
2. Развитие воображения в процессе творческой деятельности, повышение активности.
3. Активизация мыслительной деятельности, повышение качества усвоения знаний.
4. Переключение внимания во время изучения трудового учебного материала, предупреждение усталости, утомляемости.
5. Психологическая и физическая разрядка после учебной нагрузки, во время психологических пауз, физкультурных минуток.

Используя музыку на занятиях по развитию речи, математическому развитию, ручному труду, конструированию, рисованию, воспитатель должен ориентироваться на возможности активного и пассивного ее восприятия детьми.

При активном восприятии педагог намеренно обращает внимание детей на звучание музыки, ее образно-эмоциональное содержание, средства выразительности.

При пассивном восприятии музыка выступает фоном к основной деятельности.

Так, на занятии по формированию математических представлений с целью активизации интеллектуальной деятельности, повышения сосредоточенности, концентрации внимания звучащие музыки является фоновым.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Ведь каждый день ребенку наносится пусть незаметная, но травма – ситуация отрыва от дома и родителей. А детский сад – это их второй дом. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений, пение песен, ритмические движения под музыку, музыкальные паузы на занятиях, сочетание музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и др.

Рекомендации по применению музыкотерапии в коррекционной работе с детьми:

- 1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
- 2) лучше слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;
- 3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

Музыка для релаксации:

- Альбиони 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.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
- Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
- Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя: »Подъем!» Этот вариант подъема малышей наносит определенную психическую травму ребенку, особенно замедленного типа нервной системы. Для пробуждения надо использовать тихую, нежную, легкую, радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

Музыка для пробуждения после дневного сна:

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

Примерное расписание звучания фоновой музыки в режиме дня.

07.30 – 08.00 – прием детей – *звучит радостная, спокойная музыка.*

08.40 – 09.00 – завтрак, подготовка к занятию – *уверенный, активный темп музыки.*

12.20 – 12.40 – обед, подготовка ко сну – *умиротворенный, нежный фон.*

15.00 – 15.15 – подъем детей – *оптимистичный, просветленный, спокойный характер музыки.*

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»

Однако следует помнить, что *музыкотерапия противопоказана:*

- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление;
- младенцам с предрасположенностью к судорогам.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Воздействуя на нравственное, эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие, музыка является основой воспитательной системы в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Педагогам детских садов необходимо более широко использовать в своей работе те огромные положительные потенциальные возможности, которые заключает в себе музыка.

Музыка – волшебница, она способна объединить усилия всех педагогов дошкольного учреждения, чтобы помочь подарить чувство психологического комфорта, так необходимого для гармоничного развития личности ребенка.

Релаксационная гимнастика.

Кроме традиционных (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физкультминутки) и дополнительных (гимнастики для глаз, массаж, индивидуальная работа по коррекции нарушений осанки) видов работы по организации двигательной деятельности детей, я бы рекомендовала проводить комплексы упражнений по методике профессора Э. Джекобсона (США): релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе. Они могут проводиться не только в специализированных, но и в обычных детских садах.

Родители должны знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.».

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха — 20-22 градуса.

Релаксационное растягивание

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

