Консультация «Музыкотерапия в детском саду и дома»

Что такое музыкотерапия? Как с помощью нее можно повлиять на эмоциональное самочувствие ребенка?

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинские корни и в переводе означает **«лечение музыкой».**

С точки зрения науки, **музыкальная терапия (музыкотерапия)** – это определенная система психосоматической регуляции функций организма человека, которая базируется на одновременном влиянии акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека, а так же на поверхность тела и его внутренние органы.

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в древней Греции и других странах.

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Теория пяти элементов (У-СИН) или теория пяти стихий (огня, воды, дерева, земли и металла) начала разрабатываться в период правления династии Чжоу (1666-266 г.г. до н. э.). Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял каждую ноту с одним из пяти элементов.

На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов, пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезни с помощью музыкальной терапии.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую эстетические свойства.

Американская медицина впервые начала экспериментировать с терапевтическим использованием музыки в IX- начало XX в.в. но еще в 1804 году Эдвин Этли, основываясь на работах философа Жан-Жака Руссо и других мыслителей эпохи просвещения, написал книгу «Вступительный обзор о влиянии музыки на лечение болезней». В ней он показал какое «колоссальное влияние музыки оказывает на мозг, а, следовательно, и на тело».

Современная музыкотерапия начинает развиваться с конца 40-х годов. Был открыт центр при Канзасском университете и в городе Топска, где обучали использованию музыкотерапии в США.

Одно из самых первых применений музыки для лечения в Америке принадлежит доктору Келлогу, директору первого курорта на минеральных источниках.

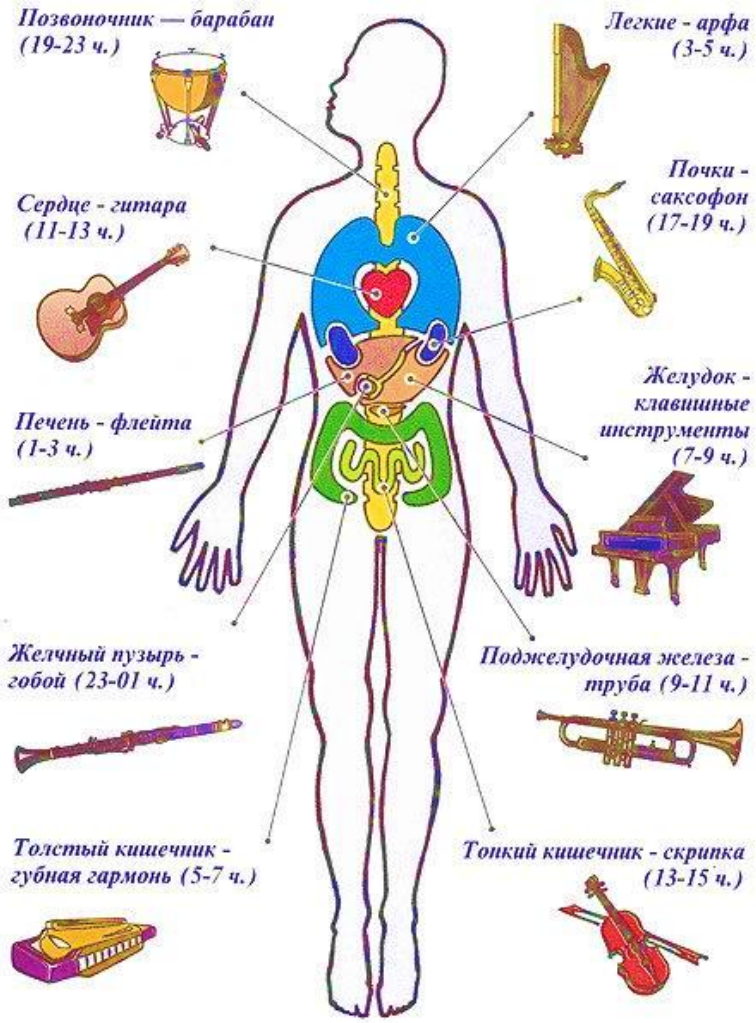
Для нашей страны профессия музыкотерапевт - пока ещё редкая.

Это один из методов лечения без лекарств, который активно используется в традиционной медицине и в клинике Рушеля Блаво. Ученый с мировым именем, доктор медицинских наук Рушель Блаво также - автор уникальной методики музыкотерапии и непосредственный создатель лечебной музыки.

Музыкотерапия дает возможность разрешить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту детей – активизировать или наоборот успокоить, установить связь между взрослым и ребенком, может совершенствовать коммуникативные и креативные способности ребенка, заинтересовать, занять его интересным делом – пением, музыкальными играми, плясками, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Звучание различных музыкальных инструментов по –разному оказывают влияние на организм человека:

- Звучание ударных инструментов дает уверенности в будущем, ощущение устойчивости, может физически взбодрить и придать человеку силы.
- Духовые инструменты действуют на формирование эмоциональной сферы. При этом медные духовые очень быстро пробуждают человека ото сна, делают его активным и бодрым.
- Интеллектуальной области соответствует музыка, которая исполняется клавишными инструментами, в особенности фортепианная.
- Струнные инструменты непосредственно влияют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, формируют в человеке чувство сострадания.



Музыкотерапия – это перспективное направление детском саду, способствует коррекции психофизического здоровья детей. Слушание грамотно подобранной музыки убирает напряженность и раздражительность, повышает иммунитет детей, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

В детском саду музыка прослушивается детьми дозировано, это зависит от времени суток, вида деятельности, и даже настроения детей. Утром предпочтительно включить мажорную, солнечную, классическую музыку, добрые песни с понятным текстом. Для снятия эмоционального и физического напряжения, расслабления, для спокойного погружения в дневной сон следует воспользоваться благотворным воздействием релаксирующей и мелодичной классической музыки, заполненной звуками природы (журчание ручейка, шум морских волн и крик дельфинов, шелест листьев, голоса птиц). Ребенок подсознательно расслабляются и успокаиваются. Для пробуждения нужно использовать тихую, нежную, легкую и радостную музыку. Услышав звуки привычной музыки, детям будет легче и спокойнее переключаться из состояния абсолютного покоя к активной деятельности.

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

Рекомендация по применению музыкотерапии в коррекционной работе с детьми:

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

Дома с детьми вы тоже можете использовать музыкотерапию, при соблюдении определенных правил, основанных на психофизиологических принципах более, чем на эстетико-художественных. Самые важные из них:

1. В начале нужно изучить информацию об исполняемом произведении. Следует понимать его суть и текстуру. Заранее можно посмотреть текст исполняемого произведения.
2. Расслабление - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и в полное мере ощутить действие музыки. И не важно, что вы хотите испытать успокаивающее действие музыки или поднимающее настроение.
3. Нужно правильно выбрать дозу. Так как лечение музыкой не должно быть утомительным, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
4. Громкость и сила музыки обязательно должна регулироваться. Небольшую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для бодрящей. Очень большая громкость музыки утомляет и возбуждает нервную систему.
5. После слушания лечебной музыки немного отдохните. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

Лечебное использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

<u>Рекомендуемые произведения для проведения музыкотерапии.</u>

Музыка для пробуждения:

1. «Аквариум» К. Сен – Санс
2. «Романс» Д. Шостакович
3. «Утро». Э. Григ
4. «Менуэт» Л. Боккерини
5. «Славянский танец» Дворжак А.
6. Лютневая музыка XVII века.
7. «Утешения» Лист Ф.
8. «Песня без слов» Мендельсон Ф.
9. «Сонаты» Моцарт В.
10. «Балет невылупившихся птенцов» Мусоргский М..
11. «Рассвет на Москва-реке» Мусоргский М.
12. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка» Чайковский П
13. «Май, милый май!» Шуман Р.

Музыка для релаксации:

1. Колыбельные песни
2. «Мелодия» К. Глюк
3. «Лебедь» К. Сен – Санс
4. «Лунная соната» Л. Бетховен
5. «Песня Сольвейг» Э. Григ
6. «Романс» Г. Свиридов
7. «Адажио» Альбинони Т.
8. «Ария из сюиты № 3» Бах И.
9. Колыбельные
10. «Море» Римский-Корсаков Н.
11. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс» Чайковский П.
12. «Лунный свет» Дебюсси К.
13. «Романс» Свиридов Г.
14. «Ноктюрн соль минор» Шопен Ф.

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. Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна

Организующая музыка: (способствующая концентрации внимания)

1. «Марш» С. Прокофьев
2. «Ария» И.С. Бах
3. «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
4. Альбом «Времена года»: «Весна», «Лето» Вивальди

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».
2. Бах И. «Шутка».
3. Брамс И. «Вальс».
4. Вивальди А. «Времена года».
5. Гайдн И. «Серенада».

6. Кабалевский Д. «Клоуны».
7. Кабалевский Д. «Петя и волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
10. Моцарт В. «Турецкое рондо».
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
12. Рубинштейн А. «Мелодия».
13. Свиридов Г. «Военный марш».
14. Чайковский П. «Детский альбом».
15. Чайковский П. «Времена года».
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).
17. Шопен Ф. «Вальсы». 18. Штраус И. «Вальсы».
19. Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

Детские песни:

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника»,Ю. Энтин, Г. Гладков).
11. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).
12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).
16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего», Ю. Эн-тин, Е. Крылатов).
17. «Танец утят» (французская народная песня).

Подводя итог, можно сказать, что музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях, она снимает напряжение и отрицательные эмоции, успокаивает и расслабляет, активизирует скрытые возможности подсознания и мобилизует резервы организма.

Консультацию подготовила музыкальный руководитель: Хайруллина Ф.С.