

Голубь Оксана Степановна
Музыкальный руководитель
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска



Консультация «МУЗЫКОТЕРАПИЯ»

Среди психологических проблем нашего времени особое место заняла проблема сохранения и восстановления психоэмоциональной сферы детей так называемого психологического здоровья. В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушения психоэмоциональной сферы.

В дошкольные учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями; дети порой бывают замкнутыми, тревожными, застенчивыми, агрессивными. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОО. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОО создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

*Звучание разных тембров инструментов
разносторонне влияет на психику,
эмоциональное состояние и умственное
развитие детей*



Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Психологи пришли к выводу, что именно фоновая музыка может стать сопутствующим элементом жизни ребенка в детском саду

В некоторых детских садах в повседневную жизнь ввели инновационную идею музыкального сопровождения режимных моментов. В частности сопровождение приема пищи: завтрака, обеда и ужина; тихий час: засыпание и подъем; во время утреннего приема детей; во время сбора на прогулку и т.д.

Результаты превзошли ожидания: целенаправленное применение музыкотерапии повышает уровень развития эмоциональной сферы дошкольников, способствует созданию позитивного эмоционального климата в группах ДОУ, укрепляет физическое и психологическое здоровье детей.

Использование музыки в работе педагога-психолога ДОУ.

В работе педагога-психолога с детьми музыка используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении.

В настоящее время музыкотерапия является самостоятельным психокоррекционным направлением, имеющим в своей основе два аспекта воздействия:

- 1) психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма);
- 2) психотерапевтическое (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоционального состояния).

Именно очищающее воздействие музыки позволяет использовать её в коррекционной работе с детьми, которые имеют проблемы в развитии.

Музыкотерапия применяется и в индивидуальной, и в групповой форме.

Каждая из этих форм может быть представлена в трёх видах музыкотерапии:

- Рецептивной (пассивная);
- активной;
- интегративной.

Рекомендации по применению музыкотерапии в повседневной жизни детского сада

- В детском саду музыку необходимо включать в режимные моменты:

1. Во время утреннего приема, для создания дружеских взаимоотношений и положительные эмоции у ребёнка и родителей, рекомендуется включать:

- радостную классическую музыку, такую как: «Весенние голоса» И.

Штрауса; «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта; «Утро» Э. Грига;

- добрые детские песни: «Антошка» В. Шаинский, Ю. Энтин; «Улыбка» В. Шаинский;

2. Во время проведения утренней гимнастики и бодрящей зарядки, рекомендуется включать бодрую, ритмичную музыку:

- «Марш» Е. Тиличевской, «Марш» Е. Юцкевича.

- «Песенка про зарядку» Г. Гладков, Г. Остер. Таким образом, решаются задачи музыкального и физического воспитания детей.

3. Чтобы быстро и весело собраться на прогулку можно включить такие детские песни как:

- «Облака» В. Шаинский, С. Козлов; «Какой чудесный день» А.

Флярковского, Е. Карганов; «Какое небо голубое» А. Рыбников, Б. Окуджава
4. Чтобы успокоить детей и подготовить их ко сну необходимо включать нежную, успокаивающую, расслабляющую музыку:

- Прелюдия ми-минор Ф. Шопена, Адажио для органа и струнных Т. Альбини, «Лебедь» Ж. К. Сен-Санса, «Вальс цветов» П. И. Чайковского; «Колыбельная» В. А. Моцарта; «Колыбельная медведицы» А. Флярковского, С. Свириденко;

5. Чтобы детям легче было проснуться после тихого часа, то во время подъёма, рекомендуется включить спокойную, но оптимистично-просветлённую музыку: «Прелюдия 1, оп.28» Ф. Шопена, «Турецкое рондо» В. А. Моцарта, «Шестая симфония» 3-я часть П. И. Чайковского.

- Музыка также органично включается в образовательные области:

1. для занятий по изобразительному искусству подойдут Ю. Чичкова, М. Пляцковского «Песня о волшебном цветке» из т/ф «Шёлковая кисточка»;
2. для занятий по художественному творчеству (лепка, аппликация) подойдёт инструментальная музыка: «Времена года» А. Вивальди, «Времена года» П. И. Чайковского, т.к. исследования педагога-психолога В.И. Петрушина показывает, что инструментальная музыка разного характера стимулирует воображение и способствует развитию фантазии.

3. перед занятием по чтению можно включить такие произведения, как «Картинки с выставки» М. Мусорского, «Полёт шмеля» Н. Римского-Корсакова.

- На занятиях рекомендуется применять релаксационные паузы (несколько минут расслабившись, положить голову на стол или кому как удобнее, послушать классическую музыку).

По мнению известного психолога Б. М. Теплова «Музыка – это зеркало души человеческой, эмоциональное познание, модель человеческих эмоций» Можно сказать, что в дошкольном возрасте ребёнок – сама эмоция, и потому значение его встречи с музыкой трудно переоценить. Именно через музыку ребёнок приобщается к искусству, от которого, по словам Гёте, «расходятся пути по всем направлениям». Музыка и здоровье тесно связаны, поэтому наша главная задача не навредить, а воспитать психически здорового и уравновешенного ребёнка.



Приложение.

Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

1. Музыка Моцарта.

Детям она помогает лучше справляться с обучением и преодолевать нарушения координации движений, улучшает речь и успокаивает при нервном возбуждении. Доказано, что учебный материал лучше усваивается, если в процессе обучения устраивать 10-минутные «музыкальные паузы».

2. Для уменьшения раздражительности.

Бетховен: Лунная соната; Бах: кантата №2; Франк: Симфония ре минор.

3. Для снятия состояния тревоги.

Шопен: мазурки и прелюдии; Штраус: вальсы; Рубинштейн: Мелодия; Дебюсси: соната для скрипки и фортепиано.

4. Тонизирующее средство:

Чайковский: 6 симфония, часть 3; Бетховен: увертюра к опере «Эгмонт»; Шопен: прелюдии; Лист: Венгерская рапсодия; Моцарт: Маленькая ночная серенада.

5. Успокоительное:

Брамс: Колыбельная; Шуберт: Аве Мария; Шопен: ноктюрны; Дебюсси: Свет луны.

6. Против злости и агрессии:

Бах: Итальянский концерт; Гайдн: Симфония; Сибелиус: Финляндия; Скрябин: прелюдии для фортепиано.

7. При переутомлении и нервном истощении:

Григ: Утро; Огинский: полонез.

8. При угнетенном меланхолическом настроении:

Бетховен: «К радости»; Шуберт «Аве Мария».

9. При выраженной раздражимости, гневности:

Вагнер «Хор пилигримов»; Чайковский «Сентиментальный вальс».

10. При снижении сосредоточенности внимания:

Чайковский: «Времена года»; Дебюсси: «Лунный свет»; Шуман: «Грезы».

11. Расслабляющее воздействие:

Чайковский: «Баркаролла»; Бизе «Пастораль»; Леклер: Соната до мажор (часть 3); Сен-Санс: «Лебедь»; Чайковский «Сентиментальный вальс».

