



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшееерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.полезныекниги.рф
www.t-obr.ru www.1-sept.ru www.v-slovo.ru www.na-obr.ru

Музыкотерапия в работе с детьми дошкольного возраста

Автор:
Орешникова Татьяна Вениаминовна
МБДОУ "Детский сад № 142",
г. Чебоксары Чувашской Республики

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, когда музыка используется в качестве лечебного средства, а также это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка. Даже если ребенок не активно слушает музыку - происходит непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, 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.

Музыка помогает выражать свои чувства и переживания через жесты и пластику. Согласно концепции швейцарского психолога Карла Густава Юнга таким образом можно освободиться от подавленных желаний, конфликтов и избавиться от отрицательных эмоций. Также через снятие мышечного напряжения человек снижает уровень стресса. Музыка повышает подвижность и координацию тела.

Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений, пение песен, ритмические упражнения под музыку, релаксацию, сочетание музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и т.д.

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

Музыка для релаксации: -

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

Ученые выяснили, что наш мозг биологически восприимчив к определенной музыке. Музыка может стимулировать интеллектуальное развитие, как взрослых, так и детей. Так, музыка Моцарта повышает интеллект. Слушание музыки Моцарта усиливает нашу мозговую активность. При этом музыка Моцарта повышает умственные способности у всех - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится. Произведения Моцарта снижают риск наступления приступов при эпилепсии, улучшают зрение и уменьшают боли в суставах

Музыка эпохи барокко улучшает память. Танцевальная музыка – поднимает настроение, вдохновляет, обостряет чувство радости, повышает коммуникабельность ребенка.

Музыка воздействует на организм человека через 3 основных фактора: *вибрационный, физиологический и психологический.*

Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов на уровне клетки.

Музыкотерапия это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев, психическое напряжение, улучшают настроение.

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей.

Лечение музыкой хорошо сочетается с физической активностью. И здесь музыка важна не только в качестве ритмичного инструмента, регулирующего чередование движений. Многие методики подразумевают не столько физическую нагрузку, сколько внутреннее единение тела и музыки. Пациент двигается под музыку так, как ее ощущает. Не нужно думать о внешней красоте движений – только гармония звуков и тела.

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. Чем музыка медленнее и тише – тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

Доктор медицинских наук- С. Шушарджан - основоположник научной музыкальной терапии в России разработал музыкально-терапевтические программы для регуляции состояния человека. Вот, некоторые из отобранных и опробованных произведений:

Музыка, оказывающая седативное действие:

- В.Моцарт: Симфония №4 – Andante
- П.Чайковский: Мелодия
- А.Вивальди: Времена года – Весна
- С.Рахманинов: Вокализ

Произведения, оказывающие тонизирующее действие:

- И.Штраус: Вальс «Голубой Дунай»
- В.Моцарт: «Маленькая ночная серенада»
- П.Чайковский: Лебединое озеро – Вальс
- Э.Григ: Пер Гюнт – Утро

Последние исследования показывают, что с помощью музыки можно бороться и с различными инфекциями, что очень актуально в наше время. Например, после 45-минутного концерта из произведений Моцарта, Гайдна и Чайковского 30% болезнетворных микробов погибают

Правила проведения музыкотерапии дома

1. Музыку слушать нужно в удобной позе, предварительно расслабив все тело, постарайтесь выкинуть из головы бытовые проблемы. Следуйте этому правилу даже в том случае, если вы хотите достичь стимулирующего эффекта.
2. Продолжительность сеанса – не более 10-15 минут. Чрезмерно длительное воздействие утомляет мозг и может вызвать ненужные защитные реакции.
3. Ставьте музыку на небольшой громкости, чтобы не истощать нервную систему.
4. Когда слушаете эмоциональную музыку, позвольте своему телу выражать то, что вы чувствуете. Под агрессивную музыку можете топтать ногами, дирижировать... Главное – прочувствовать музыку и дать выход своим ощущениям.

5. После сеанса отдохните несколько минут – дайте музыке проникнуть в сферу бессознательного.

6. Можете попробовать музыкотерапию во время сна. Именно ночная музыкотерапия может оказаться наиболее эффективной – это касается в первую очередь детей, психиатрических больных и пациентов с чрезмерно возбудимой психикой.

Подбирать музыкальные композиции необходимо индивидуально, ориентируясь на ваше состояние. Для снятия агрессии сначала используют агрессивную музыку, затем нейтральную и в самом конце – успокаивающую.

Музыка – ваш приятный спутник на жизненном пути. Пользуйтесь ей грамотно, позволяйте себе откликнуться на ее призывы – и вы сможете поддержать свое психическое здоровье и устоите перед ежедневными истощающими стрессами.