

Музыкотерапия как средство эмоционального благополучия детей дошкольного возраста

Подготовили:

Музыкальный руководитель
Терещенко Елена Анатольевна

Педагог-психолог

Сидачева Анастасия Васильевна

Анализируя основы психо-коррекционной работы с детьми, учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных заболеваний.

А. Томатис пришел к поразительному
открытию:

- «Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, но и чтобы питать энергией разум и тело»
- «Клетки мозга работают как маленькие батарейки-аккумуляторы. Они заряжаются не путем метаболизма тела, а с помощью энергии звуков».

О положительном эффекте воздействия музыкотерапии пишут многие специалисты.

В России специальные исследования Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, В.М. Бехтерева, И.М. Гриневой, С.В. Шушарджан, Г.П. Шипулина и многие другие выявили положительное влияние музыки на различные системы организма:

- сердечнососудистую,
- двигательную,
- дыхательную,
- центральную нервную систему.

Российский врач М.Л. Лазарев, директор московского детского центра восстановительного лечения подтверждает, что под воздействием специально подобранной классической музыки дети (даже которые находятся в утробе матери) развиваются гармонично как в физическом, так и в духовном плане. Он рекомендует слушать спокойные мелодии Моцарта и Вивальди.

Музыка способна воздействовать на различные сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

- вибрационный является стимулятором обменного процесса на уровне клетки
- физиологический способен изменять различные функции организма: дыхательную, двигательную, сердечно - сосудистую
- психологический через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребёнка

Формы музыкотерапии:

Рецептивная (пассивная) отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя.

Активная основана на активной работе с музыкальным материалом (сочинения музыки (фантазирование); воспроизведения музыки; импровизации с помощью голоса; импровизации с помощью музыкального инструмента).

Интегративная наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др.

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм.

Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональную сферу ребёнка и повышать уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости.

Музыка, может отражать и передавать:

- настроение: радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу;
- интеллектуальные и волевые процессы: решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность;
- обобщенные свойства явлений действительности: силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность;
- характеристики движений: быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые

Музыка и темперамент

Для детей с различным темпераментом следовательно подбирается и музыка разного характера. Мелодии со спокойным ритмом «анданте», «адажио» должны слушать спокойные дети. Это произведения Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям, с плохим аппетитом, испытывающие проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции.

Противопоказана музыкальная терапия для детей с предрасположенностью к судорогам, при таком заболевании, как отит, и детям, у которых резко повышается внутричерепное давление. Не стоит использовать для прослушивания музыки наушники. Очень важно наблюдать за реакцией ребенка на музыку. Запоминает ребенок исключительно все то, что ему интересно. Музыка необходимо слушать совместно с ребенком и конечно же петь колыбельные песни.

Классические музыкальные произведения и их положительный эффект воздействия на ребёнка



В.А. Моцарт. Соната для фортепиано №1 До мажор— всего лишь 10-минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ людей в среднем на 8-10 единиц. Прослушивание сонат Моцарта делает продуктивной любую деятельность, рисует малыш, играет в кубики или учится ползать



Шарль Камиль Сен-Санс. «Карнавал животных».

14 музыкальных миниатюр, иллюстрирующих животный мир, развивают воображение ребенка. Творите вместе с ним, изображайте и черепах, и львов, и кенгуру, и, конечно, всеми любимого лебедя. Ребенок, начиная с двух лет, будет ловить каждое ваше движение, пытаться его повторить. Ребенок помладше будет с жадностью следить за вашими пантомимами под музыку. Начните с одной части в день, потом малыш сам будет просить вас о таких сеансах.



И. Штраус Польшка «Трик-Трак» – пришло время попрыгать, потанцевать. Польшка легкая, воздушная, с небольшими кульминациями, так что вам будет удобно расставлять танцевальные акценты. Обратите внимание ребенка на ударные инструменты: треугольник, барабан, трещотку. Добавляйте постепенно и польки и вальсы, не очень длинные. Танцуйте вместе с ребенком, помогая ему развивать чувство ритма.



Рекомендации по применению музыкотерапии в повседневной жизни детского сада

1. Утренний прием осуществлять под музыку Моцарта. Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Произведения: «Утро» Грига; музыкальные композиции (оркестр Поля Марио); обработки для русского народного оркестра «Барыня», «Камаринская», «Калинка»

2. Музыка для свободной деятельности детей:

- И. С. Бах «Прелюдия до мажор», «Шутка»
- И.Брамс «Вальс»
- А. Вивальди «Времена года»
- Д. Кабалевский «Клоуны», «Петя и волк»
- В.Моцарт «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»;
- М.П.Мусоргский «Картинки с выставки»;
- П. И. Чайковский «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)
- Ф.Шопен «Вальсы»
- И.Штраус «Вальсы»

3. Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей.

Произведения для дневного сна:

- Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр);
- Чайковский П.И. «Времена года»
- Бетховен, соната №14 «Лунная»
- Бах-Гуно «Аве Мария»
- Колыбельные мелодии
- Голоса океана

4. Музыка для пробуждения после сна:

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

Музыка для релаксации:

- Т. Альбиони «Адажио»
- Л. Бетховен «Лунная соната»
- К. Глюк «Мелодия»
- Э. Григ «Песня Сольвейг»
- К. Дебюсси «Лунный свет»
- Н. А. Римский-Корсаков «Море» К. Сен-Санс «Лебедь»
- П. И. Чайковский «Осенняя песнь»,
«Сентиментальный вальс»

5. Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализирует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.

Произведения:

- Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром»;
- Бах «Органное произведения»;
- А. Вивальди «Времена года»
- Голоса природы

«Музыка лечит душу и тело» такую надпись можно увидеть на многих итальянских инструментах эпохи ренессанса



Скрипка лечит ум

*Орган приводит в
порядок душу*



*Пианино очищает
щитовидную
железу*

*Барабан
восстанавливает
ритм сердца*



*Флейта очищает
и расширяет
легкие*

*Арфа
гармонизирует
работу сердца*



Музыкотерапия будет благотворно влиять на общее эмоциональное состояние детей, повысит их эмоциональный статус, если:

- будут созданы условия для занятий с детьми музыкотерапией;
- подобраны специальные музыкальные произведения;
- задействованы все органы чувств у детей;
- установлена интеграция музыкального воздействия с другими видами деятельности;
- продуманы методические методы, приемы.

Эдвард Григ – «Утро» из сюиты «Пер Гюнт»

Благодарим за внимание!

*Слушайте хорошую
музыку и
будьте здоровы!*

