

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №117» г. Сыктывкар

The background features a vibrant blue and purple gradient with abstract, flowing shapes. Several musical notes are scattered throughout: a large pink note inside a bubble on the left, a smaller purple note in a bubble above the title, and a blue note in a bubble below the title. A white musical staff with notes curves across the lower left. Small, glowing particles are also visible.

«Музыкотерапия в работе с детьми дошкольного возраста»

Авторы: Щербакова Елена Константиновна,
музыкальный руководитель.

Мамонтова Карина Павловна, музыкальный
руководитель.

Одной из основных задач ФОП ДО является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение данной задачи.

Музыкотерапия— одна из здоровьесберегающих технологий, которая позволяет решить ряд проблем: коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

В настоящее время музыкотерапия является интересным и перспективным направлением.

Достоинствами музыкотерапии являются:

- Абсолютная безвредность;
- Легкость и простота применения;
- Возможность контроля;
- Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени.

Главная цель музыкальной терапии – нормализовать эмоциональное состояние.

Музыка способствует:

- психологической разрядке;
- улучшению навыков саморегуляции;
- позитивному расположению духа;
- уменьшению тревоги и страхов;
- стабилизации душевного равновесия;
- развитию стрессоустойчивости;
- физическому оздоровлению;
- повышению творческого потенциала;
- созданию условий для личностного роста.

Особенности использования музыкотерапии:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Музыкотерапия применяется в индивидуальной, и в групповой форме. Каждая из этих форм может быть представлена в трёх видах музыкотерапии:

Активная - предполагает участие ребенка в музыкальной деятельности, то есть в создании музыки, исполнении произведений, возможно использование простых музыкальных инструментов, а также собственного тела.

Пассивная - представляет собой прослушивание детьми специально подобранных музыкальных произведений, что, в результате, нормализует их эмоциональное состояние, расслабляет или создаёт определенный эстетический опыт, формирует позитивное отношение к окружающей среде.

Интегративная - сочетание музыкального сопровождения с визуальным и образным восприятием, то есть другими видами творчества, например, изобразительным искусством или танцем.

Активная музыкотерапия:

- Вокалотерапия направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Используются песни, попевки, способствующие гармонизации внутреннего мира ребенка. Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям.
- Инструментальная музыкальная терапия. Она направлена на формирование оптимистических настроений с помощью игры на музыкальных инструментах.
- Кинезитерапия. Различные формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, разрушают патологические стереотипы, возникающие во время болезни и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию. Дети обучаются технике выражений эмоций с помощью выразительных движений тела, навыкам релаксации. Большое внимание уделяется коррекции коммуникативных, психологических функций.

Пассивная музыкотерапия:

- «Музыкальные картинки». Восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с музыкальным руководителем, который в процессе слушания помогает дошкольнику мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на музыкальной картинке и в течении 5-10 минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка. Используются классические инструментальные произведения, не применяемые в учебном процессе, звуки живой природы.
- «Музыкальное моделирование». Используется программа, составленная из фрагментов разных по характеру музыкальных произведений:
 - а) отвечающий душевному состоянию ребенка в данный момент (сочувствие его переживаниям);
 - б) противостоящий действию предыдущего музыкального фрагмента и нейтрализующий его;
 - в) обладающий наибольшей силой эмоционального воздействия, необходимой для выздоровления (динамичная, жизнеутверждающая музыка);
- Минирелаксация под музыку направлена на активизацию мышечного тонуса ребенка. Важно дать ребенку почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить расслабляться при напряжении.

Разная музыка оказывает разное воздействие на человека. Исследователи делят музыкальные композиции на эрготропные и трофотропные.

В эрготропной музыке преобладает пунктирная ритмика, произведению отличаются постепенным ускорением и мажорным ладом, оказывая на слушателя стимулирующее и возбуждающее действие.

Для трофотропной музыки характерен мягкий ритм, минорный лад и невысокая громкость. Нежные и напевные мелодии способствуют успокоению и получению удовольствия от прослушивания.

Рекомендации по проведению музыкально-терапевтического занятия

Музыкально-терапевтическое занятие состоит из 3-х фаз:

- 1. Установление контакта (формирование определенной атмосферы, налаживание контакта между взрослым и детьми, подготовка к дальнейшему прослушиванию).
- 2. Снятие напряжения (музыкальное произведение по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку).
- 3. Расслабление и заряд положительными эмоциями (музыкальное произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя. Оно обычно спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости, энергии и оптимизма).

Соответственно, каждый из данных этапов включает в себя характерные музыкальные произведения, игры, этюды и упражнения.

Музыкальное сопровождение режимных моментов

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

Использование музыки в режимных моментах помогает:

- ✓ поднять настроение,
- ✓ оптимизировать деятельность всех систем организма,
- ✓ улучшить функционирование высших нервных процессов,
- ✓ позволяет повысить эффективность воспитательно-образовательной работы детского сада.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА

Утром рекомендуется включать солнечную оптимистическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

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 вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых

ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.