

Консультация для родителей
«Музыкотерапия для дошкольников»

*Подготовил музыкальный руководитель
Пискунова Елена Николаевна*



В современном мире детская психика подвергается воздействию непрерывно растущего информационного потока, страдает от ухудшения экологии и других негативных внешних факторов. В результате появляются проблемы в развитии эмоциональной сферы детей, самыми распространенными из которых являются физическое и эмоциональное напряжение. Оно проявляется в раздражительности, агрессии и т. п. и является препятствием для гармоничного и эффективного развития личности ребенка. Помочь этому может музыкальный руководитель на своих занятиях, применяя элементы музыкотерапии для детей.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В детских садах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – всё это защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. Важнейшей задачей музыкального воспитания детей раннего возраста является формирование ведущего компонента музыкальности – развитие эмоциональной отзывчивости на музыку. На ярких музыкальных впечатлениях, образах, строится развитие активности в детском музыкальном исполнительстве и творчестве детей. Дети раннего возраста не очень хорошо говорят, действия их ограничены, но эмоции они способны выразить. И вот здесь бесценную помощь оказывает музыка. Сила ее заключается в том, что она передаёт смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека. Детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно; достаточно только сыграть грустную мелодию, и малыши начинают понимать состояние печали с первых тактов. Музыка помогает им осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. Музыка – источник особой детской радости. В раннем возрасте ребёнок открывает для себя красоту музыки, её волшебную силу, а в

различной музыкальной деятельности раскрывает себя, свой творческий потенциал. Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию малыша. Установлено, что музыка - воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка. Именно в младшем возрасте, когда детская психика очень гибка и пластична, психологическая составляющая работы музыкального руководителя наиболее эффективна. Анализируя основы психо-коррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является **музыкотерапия**.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении.

Музыкальная терапия использует музыку как важный фактор психоэмоционального воздействия на детей. Издавна известно, что настроение и эмоциональное состояние можно синхронизировать с музыкой. Например, марш благодаря своему четкому ритму имеет свойство бодрить и мобилизовать человека, зато текучая, равномерная, тихая колыбельная успокаивает, навеивает сон. Поэтому в настоящее время всем педагогам-музыкантам следует активно использовать на своих занятиях способность муз.звука, тембра, ритма, темпа влиять на внутренний мир дошкольника, вызвать телесные, психо- и эмоциональные реакции и направлять их. Музыкалотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это 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 психо-эмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. В дошкольном возрасте эмоции играют едва ли не самую важную роль в развитии личности.

Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:

1. **Разминка.** Двигательные и ритмические упражнения.
2. **Основная часть.** Различные виды музыкальной деятельности: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игра на музыкальных инструментах и обязательно элементы театрализации.
3. **Музыкальная релаксация. Аутотренинг.**

Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности.

Поэтому музыкотерапию, **как метод**, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д. «Одним словом», музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

Таким образом, каждый педагог может использовать упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий.

Все элементы упражнений по музыкотерапии дают возможность использовать их не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей детей на занятиях ритмикой, но и как игровой тренинг психических процессов: внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии, а так же, как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д., в самых различных формах организации педагогического процесса в детском саду.

Музыкотерапевтические упражнения для уменьшения у детей физического и эмоционального напряжения обычно содержат два основных компонента, а именно: **восприятие музыки в движении; успокоение и выравнивание дыхания.**

Известно, что в мышечной ригидности, в проблемах с координацией движений у детей часто проявляются эмоциональные проблемы, в частности затруднено переживания и воспроизведения эмоций, неспособность осознавать собственные эмоции и чувства, а также воспринимать чувства других людей. Зато способность свободно и пластично двигаться, чувствовать и воспроизводить музыку телом прямо связана с эмоциональной раскованностью. Поэтому, чтобы гармонизировать эмоциональную сферу детей дошкольного возраста, лучше предлагать им во время музыкотерапии активную форму восприятия музыки. Ослабить мышечное напряжение, что сопровождает у детей любое сильное эмоциональное переживание, возможно также с помощью упражнений для успокоения и выравнивания дыхания. Глубокое спокойное дыхание помогает уменьшить тревогу и обрести уверенность в себе. Кроме сугубо упражнений на дыхание, в практике музыкотерапии для релаксации применяют упражнения на формирование певческого дыхания, а также игру на духовых инструментах и тому подобное. Подбирая музыкальный сюжет для проведения упражнения, муз.рук. должен учитывать, что успокаивающее, расслабляющее действие присуще звукам флейты, скрипки, фортепиано — при условии, что произведение будет звучать в тихой (умеренной) динамике и медленном (умеренном) темпе.

Музыкотерапевтическое упражнение может иметь следующие фазы:

- установление контакта с малышом, определение его эмоционального состояния;
- подбор музыки для коррекции и гармонизации эмоционального состояния ребенка;

-уменьшение эмоционального напряжения — применение динамической музыки, что стимулирует интенсивные эмоции и дает ребенку возможность «сбросить» эмоциональную нагрузку;

-расслабление и заряд положительными эмоциями — применение спокойной музыки, которая снимает напряжение и создает атмосферу удовлетворения.

Предлагаю несколько примеров музыкотерапевтических упражнений:

Упражнение «Покажи свое настроение» является коллективной формой активного музицирования на шумовых инструментах. Во время нее дети учатся озвучивать стихи, играть в ансамбле, а еще — импровизировать собственные небольшие пьесы, воплощая в них свое настроение и звуковые представления.

Упражнение «Шляпа с волшебными историями» предназначено, прежде всего, для детей с выраженной гиперактивностью, синдромом дефицита внимания. Такие дети требуют индивидуальной работы, во время которой учатся успокаиваться и сосредотачиваться. Для проведения упражнения музыкальный руководитель включает музыку, двигает над ребенком большой яркий шарф, одновременно рассказывая фантазийную историю (например, про самого ребенка, с которым проводит упражнение). При этом музыкальный руководитель предлагает ребенку произвольно двигаться, когда шарф «взлетает» вверх или колыхается из стороны в сторону, и останавливаться, когда шарф опускается. Во время упражнения педагогу необходимо синхронизировать подвижные и спокойные эпизоды в движениях шарфа, в музыке и в истории. Правильно подобранная по интенсивности звучания и ритмом музыка поможет ребенку упорядочить движения, усиливая впечатление от движений шарфа и слов музыкального руководителя.

Упражнение для расслабления «Океан» предназначено, прежде всего, для детей старшей группы. Музыкальный материал для упражнения — аудиозапись пьесы «Лунный свет» Клода Дебюсси (Claude Debussy). Дети произвольно размещаются в музыкальном зале. Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением музыки: «Дети, сейчас мы окунемся в глубину океана. Сначала проверим, работает ли наше снаряжение для дыхания под водой: спокойно, без напряжения вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся! Сделайте спокойный глубокий вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — легкие волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители океана — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно. Вдруг течение изменилось! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей... А теперь наступила ночь. В полной темноте вода океана засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно». После упражнения следует предложить детям под ту самую музыку нарисовать образы, возникшие в их воображении. После этого музыкальному руководителю следует проанализировать детские рисунки — цвета, насыщенность, силу нажима

карандаша и тому подобное. Таким образом можно выявить у детей скрытое эмоциональное напряжение, недовольство, агрессию и направить усилия для их устранения во время сеансов музыкотерапии. Целью упражнения является релаксация и развитие певческого дыхания. Музыкальный материал для упражнения — Прелюдия до-мажор из «Хорошо темперированного клавира» Иоганна Себастьяна Баха (Johann Sebastian Bach). Музыкальный руководитель предлагает детям посадить мнимое зернышко на ладошку. Дети выполняют задание, сопровождая «посадку», произнося слова «динь!», затем заботятся, чтобы зернышко проросло:

-поливают дождиком — имитируют голосом звуки капелек;
-согревают солнышком — высоко поют звук «а».

Музыкальный руководитель продолжает руководить действиями детей, поэтапно продолжая рассказ:

-зернышко начало расти — дети поют звук «а» на крещендо;
-вырос большой, красивый цветок и открыл прекрасные лепестки — дети, представляя цветок на своих ладонях, улыбаются, любуются им;
-цветок имеет великолепный аромат — дети медленно, глубоко вдыхают носом, а выдыхают ртом со звуком «ха».

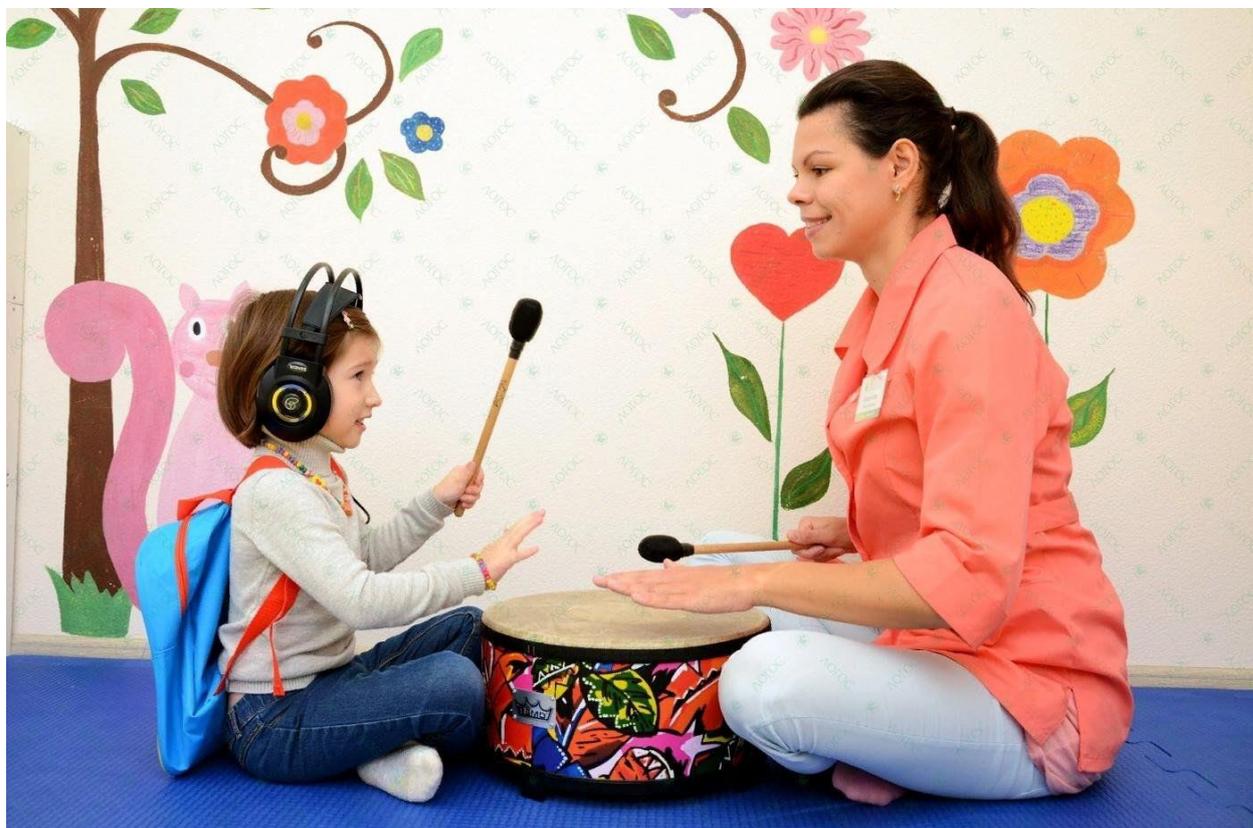
Ценность этого упражнения в том, что оно выравнивает эмоциональное состояние всех детей группы, помогает воспитанникам со слабой нервной системой избавиться от эмоционального дисбаланса от того, что их психофизические реакции отстают от общего ритма жизни группы.

Упражнение «Разноцветная музыка» целесообразно проводить, когда есть необходимость вызвать у детей определенное настроение. Упражнение содержит элементы цветотерапии, а именно предусматривает использование различных предметов определенного цвета. Музыкальное сопровождение упражнения и цвет предметов будет зависеть от настроения, которое нужно создать. Так, чтобы успокоить детей, музыкальный руководитель может предложить им создать танцевальную импровизацию под музыку вальса, используя при этом шелковые шарфы синего, голубого или зеленого цветов. Вместо того, чтобы подбодрить детей, следует включить ритмичную музыку в оживленном темпе, а как реквизит предложить детям ленты или платочки желтого или красного цветов. Целью этого упражнения является:

-нормализовать дыхание;
-расслабить мышцы горла.

Как музыкальный материал для упражнения можно использовать аудиозапись «Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Эдварда Грига (Edvard Grieg) или другую спокойную музыку (темп — не более 60-65-ти ударов в минуту), шум леса, пение птиц и тому подобное. Это упражнение лучше выполнять с детьми после физической нагрузки. Музыкальный руководитель включает музыку и предлагает детям удобно расположиться на полу, закрыть глаза, представить солнечный день и зеленый лес. Главный элемент упражнения — «лесной» воздух, при котором дети должны спокойно, с удовольствием вдыхать и

выдыхать воздух, представляя, что находятся в лесу и наслаждаются лесным чистым воздухом



Здоровья вам и вашим детям!