

«Рекомендации для родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми»



В современной психологии существует отдельное направление – музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. 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. 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. Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с ребенком правильно подобранную музыку. Это окажет благоприятное влияние на его развитие. Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше – на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Так, например, сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма. Таким образом

своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса – то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные – поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Также очень важны такие характеристики, как диссонансы – дисгармоничное сочетание звуков. Они возбуждают, раздражают.

Консонансы – гармоничное сочетание звуков. Они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Итак, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную



тихую музыку. Хотите спокойствия? Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом. Как слушать? Продолжительность 15-30 минут. Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном. Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, подготовка постели).

Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие. Уравновешиванию нервной системы способствовали фонограммы леса, пение птиц, пьесы цикла «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена.

Музыкотерапия – одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную и пассивную формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. **Музыкотерапия** – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Однако врачуют не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

1. В помещении для проведения музыкальной терапии должна быть максимально удобная и комфортная обстановка (мягкие стулья, кресла или коврики), а освещение – искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.

2. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее чем через 2 часа после еды.

3. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться – это поможет им принять в полной мере действие

музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка - успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.

4. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.

5. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему

6. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время.

Игры и упражнения для совместной деятельности с детьми.

Музыкотерапия «Морское путешествие»

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (*Вивальди «Шторм»*)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде» (*Чайковский «Баркарола»*)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!» (*Шостакович «Праздничная увертюра»*)

Музыкотерапия «Уходи, злость, уходи»

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают бить руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» (*Чайковский «Баба Яга»*). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (*Шопен «Ноктюрн фа-мажор»*)

Музыкотерапия «Зимняя сказка»

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице трескучий мороз. (*Шуман «Дед Мороз»*)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря» (*Дебюсси «Танец снежинок»*)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе» (*Свиридов Вальс «Метель»*)

Психогимнастика и музыкотерапия (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течение 10 секунд удерживают заданную позу. Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (*Шопен Вальс «Зимняя сказка»*)

Цель занятий с использованием музыкотерапии:

- создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности);
- стимуляция двигательных функций;
- развитие и коррекция двигательных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей;
- растормаживание речевой функции.

Список музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения музыкотерапии

Музыка для свободной деятельности детей:

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

Детские песни:

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский)
2. «Бу-ра-ти-но» (Ю. Энтин, А. Рыбников)
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский)
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский)
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский)
6. «Где водятся волшебники», «Да здравствует сюрприз» (*из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю. Энтин, М. Минков*)
7. «Если добрый ты» (*из м/ф «Приключения кота Леопольда» М. Пляцковский, Б. Савельев*)
8. «Колокола», «Крылатые качели» (*из к/ф «Приключения электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков*)
9. «Настоящий друг» (*из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев*)
10. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков)
11. «Прекрасное далеко» (*из к/ф «Гостья из будущего» Ю. Энтин, Е. Крылатов*)
12. «Танец маленьких утят» (*французская народная песня*)

Музыка для пробуждения после дневного сна:

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

Музыка для релаксации:

1. Альбиони Т., «Адажио»
2. Бетховен Л., «Лунная соната»
3. Глюк К., «Мелодия»
4. Григ Э., «Песня Сольвейг»
5. Дебюсси К., «Лунный свет»
6. Римский-Корсаков Н., «Море»
7. Сен-Санс К., «Лебедь»
8. Чайковский П.И., «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
9. Шопен Ф., «Ноктюрн соль минор»
10. Шуберт Ф., «Аве Мария», «Серенада»

