



# Музыкотерапия

«Погрузите вашего ребёнка в колыбель музыки, звуки разбудят каждую клеточку его организма, откроют гармонию мира»

Михаил Лазарев

**Музыкотерапия** - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человек.

## **Как музыка может влиять на здоровье ребёнка?**

Важнейшей задачей музыкального воспитания детей раннего возраста является формирование ведущего компонента музыкальности – развитие эмоциональной отзывчивости на музыку.

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
- психический.

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
- 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. Поэтому необходимым условием организации музыкальных занятий с детьми является атмосфера доброжелательности, создание для каждого ребёнка ситуации успеха. Это важно не только для музыкального развития детей, но и для сохранения и поддержки их здоровья.

При проведении музыкотерапии необходимо тщательно подбирать музыкальные произведения, которые кроме всего должны быть высокого качества звучания, поскольку наш мозг биологически восприимчив лишь к определенной музыке.

Любовь к музыке лучше всего прививать в самом раннем возрасте.

Доказано учеными, что в первые три года у ребенка идет формирование представления мира в целом, мозг более приспособляется к окружающему миру, обостряется внимание и память, ориентация в пространстве.

Подтверждением этого является так называемая теория детского детерминизма, согласно которой первые три года жизни ребенка являются основополагающими для формирования его умственных способностей, так как именно в это время детский мозг образует триллионы синапсов - связей, которые соединяют мозговые нервные клетки или нейроны. Любая мелодия в свою очередь вызывает электрические импульсы вдоль нейронных путей, образуя поле для будущих способностей малыша.

Итак, начните день вашего малыша с прослушивания музыки, песен, или сами спойте простую, но мелодичную песенку, поскольку музыкотерапия подразумевает использование как "живого" голоса так и магнитофонной записи. При этом, можно рассказать ребенку о чем или о ком вы поете, тем самым выполняя информационную функцию. Так, ребенок может узнать, что крокодил плывет, носорог идет, а черепашки любят лежать на солнышке.

Очень велико значение прослушивания классической музыки, поскольку именно она больше всего резонирует с ритмами человеческого тела, что в свою очередь повышает активность мозга.

Например, для общего успокоения подходит "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта, а для сосредоточенности и повышения концентрации внимания - "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона. Если ваш малыш не хочет слушать такую музыку, требуя для танцев что-то более ритмичное, можно попробовать заинтересовать его танцем с легким шарфом или платком, играя в принцессу на балу или сказочного рыцаря. Можно также просто использовать классическую музыку как фон для сказок или интересных историй.



Однако не давайте ребенку прослушивать музыку через наушники, поскольку незрелый мозг ребенка от направленного звука может получить серьезную акустическую травму. Слушайте музыку с ребенком везде и всегда, как во время уборки, так и в машине не, играйте с ребенком в музыкальные игры, заинтересуйте его разными ритмами и новыми звуками и, конечно же, пойте ему колыбельные песни на ночь. И помните - ребенок запоминает только то, что ему интересно.

Музыкотерапию мы используем не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, во время утреннего приема, во время дыхательной гимнастики, во время дневного сна и в вечернее время. Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

Утро рекомендуется начинать под музыку Моцарта. Она располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть следующие произведения:

- ✓ «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
- ✓ Инструментальная музыка в исполнении Диего Модена
- ✓ Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
- ✓ Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
- ✓ Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Дневной сон в детском саду проходит под тихую, спокойную музыку. Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Поэтому и дома дневной сон также может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

#### **Инструментальная музыка:**

- ✓ «Времена года» П.И. Чайковского.
- ✓ Бетховен, соната № 14 «Лунная».
- ✓ Ф.Шуберт «Аве Мария».
- ✓ Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).
- ✓ Samudra Ocean «Голоса океана».

Продолжая работу оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, необходимо использовать методику музыкально-рефлекторного пробуждения детей после дневного сна. Она индивидуальна, и зависит от типа нервной системы ребёнка. Слушание тихой, нежной, лёгкой музыки, в зависимости от 2 до 8 минут. В таком индивидуальном пробуждении заложен коррекционно-профилактический эффект.

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует

кровеное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

**Инструментальная музыка:**

- ✓ Сергей Сиротин, Д.Ливингстон.
- ✓ Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
- ✓ Музыка для здоровья: Edward Simon, Karunesh, Ocarina Blue.
- ✓ Бах «Органное произведение».
- ✓ А. Вивальди «Времена года».
- ✓ «Голоса природы».

Для того чтобы музыка подействовала на ребёнка его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Восприятие музыки заключается в обучении распознавать эмоции. Любая музыка – это всегда чувства, эмоции, переживания.

Для слушания на занятиях музыкотерапии и релаксации рекомендуется слушать следующие пьесы :

- «Раздумье» С. Майкопара и «Первая потеря» Р. Шумана,
- «В церкви» П. Чайковского,
- «Аве Мария» Ф. Шуберта,
- «Порыв» Р. Шумана,
- «Разлука» М. Глинки,
- «Утренняя молитва» П. Чайковского,
- «Шутка» И. Баха, «Юмореска» П. Чайковского.

Названия этих произведений отражают настроение, передаваемое в музыке. Дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями.