

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка – детский сад «Рябинка»

Доклад
на городском методическом объединении педагогов дошкольного образования
по теме: «Приемы активизации развития и восстановления
здоровья ребенка посредством музыкотерапии»

Бобровский С.М,
музыкальный руководитель –

Белокуриха, 2023

«Цветы, музыка и дети составляют лучшее украшение жизни...» - писал композитор П.И. Чайковский.

Ребенок, попадая в детский сад, очень раним. Меняется его привычный жизненный уклад, где весь коллектив педагогов воздействует на него. Как важно вырастить из каждого ребенка «прекрасный цветок»!

Дошкольник, попав в детский сад, испытывает сильнейший стресс, который иногда затягивается на несколько месяцев, переходя в тяжелую форму адаптации. В течение последующих 4-5 лет пребывания в ДОУ у любого ребенка еще не раз могут возникнуть ситуации, вызывающие сильное эмоциональное напряжение. Ребенок в детском саду – самое уязвимое звено педагогического процесса. Музыкальному руководителю в этом вопросе отводится особая роль, так как музыкальная деятельность носит не только творческий характер, но оказывает влияние на развитие всех сторон личности и сферу познавательного развития. Поэтому цель работы педагога - музыканта – сохранение психического здоровья ребенка путем создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.

Современные компьютерные технологии, телевидение, реклама, видеофильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшая их зрение. Вторжение современной рок - музыки травмирует сознание маленьких детей, ломает еще не устоявшиеся, несформированные биоритмы.

Экологические проблемы, накапливающееся раздражение в обществе, связанное с неудовлетворительными экономическими условиями, - вот лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на эмоциональное состояние дошкольника.

Статистический анализ состояния здоровья дошкольников показывает, что за последние 10 лет число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, детей, имеющих отклонения в развитии в 2,6 раза. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30 % детей можно признать здоровыми, а остальные имеют отклонения в той или иной степени. Возникает необходимость поиска в работе с детьми методов системного характера, влияющих не только на психические процессы, но и на личностные структуры в целом. Одним из таких методов, по моему мнению, является музыкотерапия, как средство гармонизации и развития психики, оздоровления личности ребенка.

Слово «музыка» происходит от греческого корня «мюзе». Терапия - в переводе с греческого «лечение». Таким образом, термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Музыкотерапия – отдельное направление современной психологии. 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 детский

организм. Механизм влияния музыки на человека сводится к следующему. Музыкальный звук – это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Воздействуя на клетки живого организма, он изменяет их активность.

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял ноту с одним из пяти элементов (огнем, водой, деревом, землей и металлом). На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезней с помощью музыкальной терапии.

Как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта.

В некоторых случаях музыкальная терапия признана официальным средством восстановления в рамках государственной системы страховой медицины.

Установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой, пением приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

Итак, музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях.

Во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

1. Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки. Сегодня научные исследования показывают, что с помощью вибрации можно воздействовать даже на процесс катализа, подбирая точную вибрацию и стимулируя деятельность отдельных ферментов. Более того, звуковой вибрационный фактор через звуки имени ребенка в буквальном смысле слова формирует его организм. Каждое имя имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле.

2. Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма, такие как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

Психологический фактор через ассоциативную связь, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребенка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, позволяет почувствовать себя частью космоса, выйти за пределы своих личных проблем.

В-третьих, музыка позволяет дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки. Важно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

В-четвертых, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, играя на духовом инструменте, ребенок должен подчинить свое дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Это справедливо и для других нюансов музыки.

Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов в минуту, страх – 60 вдохов, гнев – 40 вдохов.

В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу, мы можем моделировать эмоциональное состояние ребенка.

В-пятых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. Имеется в виду, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет.

Музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Какое же воздействие на человека оказывают различные жанры музыки? Следует иметь в виду, что в рамках каждого жанра существует разнообразие стилей. Некоторые из них активны и несут энергию, другие пассивны и помогают расслабиться.

По существу, каждый музыкальный руководитель в некоторой мере занимается музыкальной терапией, изменяя при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих воспитанников. Важно, чтобы дети овладели определенными умениями, знаниями и навыками в области музыки. Но самым ценным для педагога является не столько уровень эстетической подготовки, сколько характер эмоционального состояния ребенка. Главная задача в музыкальной терапии заключается в том, чтобы научить ребенка «омузыкаленному» видению и восприятию мира, показать ребенку, что каждое его переживание, будь то радость или грусть, можно и нужно выражать в вокальных и танцевальных импровизациях, т. е. в творчестве.

Вот, например, несколько творческих заданий, которые можно дать детям, побуждая их к вокальному (песенному) самовыражению:

«Спой, как тебя зовут».

«Спой своей кукле, как ты ее любишь» (или колыбельную).

«Спой, какое у тебя сейчас настроение».

«Поздоровайся песенкой».

Также можно предложить ребенку на ваш вопрос-песенку придумать и спеть ответ-песенку. Например:

— Что ты хочешь, мишка?

— Медовую коврижку.

— Что ты хочешь, кошечка?

— Молочка немножечко.

Все вокальные творческие задания выполняются индивидуально. В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение.

А вот танцевальное творчество, к тому же, еще и помогает детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, что также дает определенный терапевтический эффект.

Вот еще несколько творческих заданий, побуждающих детей уже к танцевальному самовыражению:

Можно предложить детям под музыку отправиться на прогулку в сказочный лес.

Предложить помаршировать по площади праздничным маршем.

Поллюбоваться красивым цветком.

Показать, как двигается

— крадущаяся кошка,

— порхает бабочка,

— бежит мышка,

— идет крокодил и т. д.

Важнейшей задачей музыкального воспитания детей раннего возраста является формирование ведущего компонента музыкальности – развитие эмоциональной отзывчивости на музыку. На этом фундаменте ярких музыкальных впечатлений, образов, характеров базируется и развитие активности в детском музыкальном исполнительстве, и музыкально-творческие проявления детей. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечнососудистую). Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.), при слабой мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор), при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка - прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.)

Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых детских музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхательная музыкотерапия — это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Голос «говорящий музыкальный инструмент». Терапия творческим самовыражением является одним из самых плодотворных психотерапевтических приемов. Наблюдая в процессе творчества друг за другом и за взрослым, дети приобретают новые движения, что означает вместе с тем приобретение новой степени внутренней свободы.

Работая с детьми над развитием музыкального ритма, мы также способствуем гармонизации духовной жизни ребенка.

Еще К. Станиславский указывал на то, что каждое человеческое чувство имеет свой темп и ритм, и предлагал упражнения на воспроизведение ритма. Например, такие, как: «Ладушки». Эта всем известная и очень популярная песенка-игра, хорошо развивающая не только чувство ритма, но и произвольное внимание, и координацию движений.

Ритмизация движений человека — спокойный шаг, бег, имитация рубки дров, забивания гвоздя в стену.

Ритмизация движений животных — простучи, как идет степенная корова, как бежит проворный заяц, скачет дикий конь, прыгает лягушка и т. д.

После выполнения ритмических упражнений ладони становятся теплыми, и дети готовы для проведения контактного массажа или самомассажа. Массаж будет эффективнее, если его проводить под веселую музыку. Это вызовет сильный прилив энергии и энтузиазма у детей.

Пение с воспроизведением звука с закрытым ртом также полезно с точки зрения медицины. Здесь важно прочувствовать волны вибрации в области горла и груди. Это упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи, в практике йогов она считается ответственной за эмоциональное состояние организма.

Теперь немного о так называемых формулах музыкального самовнушения. Если сказать проще — это песни, текст которых составлен в форме внушения.

Нацелены эти формулы на то, чтобы пробудить в человеке стойкость при неудачах, умение радоваться жизни, поддерживать оптимистическое настроение. Если у ребенка занижена самооценка, если он не уверен в себе и робок, ему поможет формула музыкального самовнушения «Я — хороший, ты — хороший». А вот если у ребенка по какой-то причине плохое настроение, значит, пришла пора выучить с ним формулу радости «Я в хорошем настроении» или «Ах, как мне весело!»

Кстати, колыбельные песни также являются формулами музыкального самовнушения и ориентируют детей на расслабление и успокоение. Вспомним песни, очень популярные в свое время — «Я люблю тебя, жизнь»

Э. Колмановского, «Давайте восклицать, друг другом восхищаться!» Б. Окуджавы... Они также являются формулами музыкального самовнушения. Все вышесказанное относится к активному варианту музыкотерапии, когда дети активно выражают себя в музыке. Но существует и самая простая, пассивная форма музыкотерапии, когда детям предлагается только слушать музыку. Но такую музыку, которая в данный момент наиболее подходит их душевному состоянию, которая может переключить ребенка с отрицательных эмоций на положительные.

Слушание музыки разряжает накопившиеся отрицательные эмоции. Например, если у ребенка подавленное настроение, эффективна тихая, мелодичная музыка. А вот при возбуждении целебное действие на психику оказывают мелодии с подчеркнутым ритмом. Для того, чтобы музыка подействовала на ребенка наибольшим образом, его необходимо для этого специально подготовить и настроить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть или лечь в удобной позе, закрыть глаза, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. По существу, такое слушание музыки представляет собой разновидность медитации.

Смысл музыкальных медитаций заключается в соединении звучащей музыки, образов, специальной формулы внушения. В процессе музыкальных медитаций происходит разрядка подавленных переживаний. Также для снятия внутренней напряженности и успокоения детей нужно научить мысленно «летать» под музыку.

По мнению ученых, умение «летать» под музыку помогает ребенку полностью избавиться от аллергий. Почему? Аллергия — это повышенная чувствительность организма к воздействию аллергенов. А полет под музыку как бы вырывает человека из этой окружающей среды, омывает его, очищает дыхательные пути. Даже в лекарственных сборах для лечения аллергий очень эффективным оказывается одуванчик («летающий цветок»). Музыка всегда поможет раскрыть неограниченные силы человека, надо лишь стараться всегда и во всем слышать музыку. Пусть это будет живая музыка дождевых капель, торжественная песнь океана, тихий шелест травы, гул могучих сосен. И пусть эта музыка природы сольется с музыкой, сотворенной человеком.

Среди приемов и методов здоровьесохраняющих технологий выделяются — дыхательные упражнения, музыкальные аутотренинги (релаксация), танцы, ритмотерапия, сказкотерапия и улыбокотерапия, фольклорная арттерапия. В музыке оздоровительной силой обладают разные жанры. Можно выделить такой уникальный образец как фольклорная арттерапия (традиционная народная песня). Практическая работа с дошкольниками на занятиях показывает, что голос это тоже звук. Совершенно неважно, есть у ребенка слух и голос или нет, фальшивит он или поет чисто. Концентрируясь на своем голосе, он перестает слышать звуки, которые кажутся неприятными. Кроме того, когда дети поют, они набирают в легкие больше воздуха и насыщают организм кислородом. Исчезают многие недомогания: усталость, сонливость, плохая концентрация или головная боль. Они расправляют плечи

и грудную клетку (ведь трудно петь, когда вы горбитесь), двигают головой и при этом задействуются более 60 различных мышц.

Большое внимание следует уделять воспитанию и развитию голосов. Голос, которым поют дети, должен литься свободно без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Существует закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел» необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

Взяв на вооружение упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья через произносимые и пропеваемые звуковые сочетания, можно провести тренинг, который предполагает устранение бормотания, координацию дыхания с речью, улучшения артикуляции и дикции, устранения монотонности в голосе, крикливости, гнусавости и повизгивания.

На занятиях непринужденно поем свободно и легко, таким образом, голос сам естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над народными протяжными песнями. Долгий распев одного слога или слова развивают дыхание. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономичным, а по утверждению ученых, от этого напрямую зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. Известно, что от навыков певческого дыхания зависит качество голоса, его сила. Механизм дыхания, закрепляясь в сознании, переходит в привычку, поскольку систематическое его использование благоприятно влияет на физическое здоровье дошкольника. Исполняя народные, исторические, обрядовые песни дети реально ощущают свою «целительную» функцию. Воздействуя на психику, народная песня в одних случаях снимает, а в других активизирует эмоциональную восприимчивость детьми явлений и факторов окружающего мира. Народные песни оказывают бодрящее влияние на нервную систему и общий тонус организма, вызывают ощущение роста сил и притока энергии сил. Негромкое же умеренное исполнение лирических народных песен, напротив, оказывает успокаивающее действие. Их напевность и медленный темп вызывает у ребенка состояние покоя и активизирует способность тонко слышать и различать комплекс звуков.

Фольклорная (народная) арттерапия особенно в дошкольных учреждениях необходима, так как истинный его смысл открыт, а здоровьесберегающее значение проверенно и в науке и на практике.

Исследования подтверждают целебные свойства отдельных звуков произносимых голосом. Так, например:

- звук «У» способствует вентиляции легких;

-звук «Ю» благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы;

-звук «А» и «О» приводят в действие весь организм, дает команду всем клеточкам настроиться на работу;

-звук «Е» прекрасно очищает организм от негативных эмоций

-звук «П» благотворно действует на сердце, снижает давление .

Таким образом, необходимо всем чаще петь данные звуки, которые могут исцелять, потому что музыка способна подарить позитивное настроение и высвободить энергию.

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно.

Альфред Томатис - доктор медицины, сделал вывод, что вне зависимости от вкусов «музыка Моцарта производит успокаивающее действие, улучшает пространственное восприятие и дает возможность более ясно и четко выразить себя в процессе общения». Он обнаружил, что «Моцарт оказывает на слушателей более длительное воздействие. «Моцарт не мог предполагать, что его творчество станет своеобразным «философским камнем» - универсальным ключом к исцелению с помощью музыки и звука».

В дошкольном образовательном учреждении занятия музыкотерапией проводятся регулярно 2 раза в неделю. Также, специально подобранная музыка звучит во время утренней гимнастики, режимных моментов, во время дневного сна и в вечернее время. С воспитателями группы и узкими специалистами (логопед, инструктор физического воспитания, преподаватель изобразительной деятельности) регулярно проводятся консультации по использованию музыкальной терапии на занятиях и в режимные моменты. Каждое музыкально-терапевтическое занятие состоит из 3-х фаз:

Установление контакта.

Снятие напряжения.

Расслабление и заряд положительными эмоциями.

Соответственно, каждый из данных этапов включает в себя характерные музыкальные произведения, игры, этюды и упражнения. Музыкальные произведения я стараюсь подобрать так, чтобы музыка контактировала с ребенком, соответствовала его эмоциональному состоянию («изопринцип» - подобная эмоция лечится подобной музыкой). То есть, если мы имеем дело с возбужденными детьми, то и акцент следует делать на возбуждающую музыку. Подбор музыкального материала на каждое отдельное занятие, я строю на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их эмоциональной нагрузки: - первое музыкальное произведение формирует определенную атмосферу для всего занятия, налаживает контакты между взрослым и детьми, готовит к дальнейшему прослушиванию. Как правило, это спокойное произведение, которое оказывает расслабляющее действие. Например, «Аве Мария», Баха-Гуно, «Голубой Дунай», Штрауса-мл. Второе произведение - по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку. В частности, «Лето.

Престо» из цикла «Времена года», Вивальди, «Маленькая ночная серенада», Моцарта, которые способствуют снятию агрессивных импульсов и физической агрессии. Третье же произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя. Оно обычно спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости, энергии и оптимизма. Например, «Менуэт», Баккерини, «Ода к радости», Бетховена, «Испанское каприччио», Римского-Корсакова. Конкретные произведения для своей программы я подбираю, опираясь на матрицу кодирования эмоциональных состояний через музыку, разработанную В.И. Петрушиным:

Матрица кодирования эмоциональных состояний через музыку

Исходя из этой матрицы, мы получаем следующие настроения, выражаемые различной по характеру музыкой:

медленный темп + минорная окраска = настроения задумчивые, печальные, унылые, скорбные, трагичные;

медленный темп + мажорная окраска = характер произведений созерцательный, спокойный, уравновешенный;

быстрый темп + минорная окраска = характер напряженно-драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой;

быстрый темп + мажорная окраска = музыка радостная, жизнеутверждающая, веселая, ликующая.

Таким образом, мы можем определить комплекс музыкальных произведений, соответствующих сходному эмоциональному состоянию детей. Это позволяет мне моделировать и изменять эмоции у детей.

Помимо обычного прослушивания музыки (пассивная форма музыкотерапии) на занятиях обычно я использую и множество активных приемов, заданий и упражнений, используемых в коррекционной и лечебной педагогике. Каждый прием я подбираю, исходя из фазы занятия и в соответствии с музыкальным произведением. Так, например, детям очень нравится метод арттерапии, где они коллективно создают свои творческие продукты, которые выражают детские чувства, эмоции и переживания (Моделирование цветными бантиками). Это способствует эмоциональному и моторному самовыражению, актуализации положительных эмоций, развитию творческого воображения и сближению детей. Очень часто на своих занятиях я использую метод цветотерапии. Данный метод включают в себя использование различных атрибутов определенного лечебного цвета. Например, в танцевальных композициях, в психомышечных этюдах и, просто, в музыкально-ритмических движениях я предлагаю детям использовать шелковые шарфики, ленточки, косынки зеленого, синего, красного и желтого цветов, т.к. данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, благодушного настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм человека в целом. При рисовании музыки мы также используем эти цвета.

Но наибольший отклик у детей вызвали элементы сказкотерапии и игротерапии. Так, под определенный характер музыки дети попадают в

сказку, изображают героев любимых сказок и сами сочиняют собственные сказки.

На занятиях музыкотерапией используются психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения, а также у детей формируются и развиваются различные психические функции (внимание, память, моторика). Также, в большой мере способствует коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей метод игротерапии.

Я использую как контактные, объединяющие игры, так и познавательные игры, игры на развитие основных психических функций, и, само собой, терапевтические игры. Так, например, живой интерес у детей всегда вызывают такие игры, как «Воробьиные драки», «Минута шалости», «Злые - добрые кошки», или, например, игра «Высвобождение гнева», где дети отдают всю свою отрицательную энергию подушке и становятся спокойными и умиротворенными. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы. Практически на каждом занятии, я использую метод вокалотерапии, где дети исполняют песни, воспитывающие доброту, чувство товарищества, направленные на зарядку положительными эмоциями и психологическую разгрузку. Так, например, песни «Верьте в чудеса», «Будьте добры!», «С нами, друг!», «Если добрый ты...», которые выполняют все эти задачи. Не редко на занятиях музыкотерапией я использую прием музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах. Дети озвучивают при помощи музыкальных инструментов стихотворения, не только аккомпанируют тем или иным музыкальным пьесам, но и импровизируют свои мини-пьесы, в которых отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением. В процессе работы на наших музыкально-терапевтических занятиях появились свои ритуалы. Например, начинать и заканчивать занятие песней, оценивать каждое занятие и анализировать свое настроение после занятий.

Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

Утренний прием в детском саду начинается под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, я бы сказала, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. «Скерцо» (современный эстрадный оркестр)
3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
5. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Дыхательная гимнастика проводится перед завтраком и чередуется с утренней гимнастикой. Ее можно использовать как на музыкальных занятиях, так и в индивидуальной работе с детьми. Дыхательная музыкотерапия оказывает огромное влияние на эмоциональную сферу, позволяя проводить развивающий эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психофизиологического состояния ребенка. Кроме того, дыхательная музыкотерапия прекрасно снимает стрессы, развивает у детей внешний слух (способность слышать звуки) и внутренний слух (умение «слушать» свой организм, понимать себя), тренирует совершенно конкретные дыхательные качества – силу дыхательных мышц, объемную скорость дыхания. Она дает возможность через звук очень точно контролировать малейшие изменения в дыхании, как самому ребенку, так и педагогу. Ребенок занимается гимнастикой через приятный, эмоционально окрашенный вид деятельности – пение, чтение стихов, игру на духовых инструментах. Это формирует у него «дыхательное удовольствие», которое чрезвычайно важно в процессе оздоровления дыхательной функции.

Перед началом дыхательной гимнастики мы вместе с ребятами вспоминаем три правила:

1. Дыши носом.
2. Не поднимай плечи при вдохе.
3. В дыхании должен активно работать живот.

И лишь после этого начинается выполнение упражнений.

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. Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).
2. «Времена года» П.И. Чайковского.
3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
4. Бах – Гуно «Аве Мария».
5. Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).
6. Анугама «Голоса океана».

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

1. «Классические мелодии для детей и их родителей» (из серии «Хорошая музыка для детей»).
2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
3. Музыка для здоровья («Легкие»).
4. Бах «органное произведение».
5. Вивальди «Времена года».
6. «Голоса природы».

Музыкотерапия эффективный метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении.

Я отметил, что музыка в состоянии помочь сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение ребенка. Мажорные мелодии помогли уменьшить чувство тревоги и неуверенности. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы. Через, чур подвижный и расторможенный ребенок, благодаря восприятию музыки, успокаивается, а не решительный и неконтактный ребенок значительно повысил свой собственный тонус, уровень бодрости. А так же в целом музыкальная «подсказка», звучащая во время того или иного действия на занятии, стимулирует навык вслушивания в музыку, возникновению добрых и положительных ассоциаций. Следовательно, занятия по музыкотерапии дают богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями. Я считаю, что музыкотерапия – это пожалуй, действенный метод регуляции эмоционального благополучия. Думаю, что это метод будущего. Со своей стороны я буду продолжать исследование и внедрение данного метода в свою педагогическую деятельность.