

Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОУ

*Подготовила Макарова Ю.С., музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №121 «Ромашка»*

Практика работы воспитателей и педагогов-психологов дошкольных учреждений свидетельствует о том, что за последние годы резко возросло число детей с дефектами речи, недостатками внимания, памяти, повышенной отвлекаемостью, умственной утомляемостью, агрессивностью, повышенной тревожностью и возбудимостью, имеющими различные соматические симптомы. Среди симптомов отмечаются различные нарушения сна, головные боли, возбудимость, метеозависимость, энурез. У многих из таких детей обнаруживаются нарушения социальной адаптации. Спектр указанных нарушений довольно широк и разнообразен, "набор дефектов" у каждого отдельно взятого ребенка индивидуален, но, как правило, большинство из них имеют психогенную основу. По данным статистики, почти у 50 % -60 % детей детских садов и школ города имеются нарушения психологического здоровья.

«Все болезни идут из детства», социального окружения, поэтому особо актуальной становится проблема сохранения психологического здоровья дошкольников и создания психологически комфортных условий в ДОУ. Музыкотерапия, включенная в воспитательно-образовательный процесс, призвана решать задачи нормализации психоэмоционального состояния, обеспечивать выход ребенка из отрицательных переживаний, наполнять его положительными эмоциями, реконструировать его эмоциональную сферу.

Традиционными методами коррекции психических и психосоматических нарушений не всегда удается достигнуть желаемого эффекта, многие из них имеют противопоказания, возрастные ограничения.

Уникальность музыкотерапии состоит в том, что она относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия на ребенка, не имеет противопоказаний и применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей.

Целью музыкотерапии является профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья воспитанников.

Задачи музыкотерапии:

- Регуляция психоэмоционального состояния детей;
- Регуляция физиологических функций организма;
- Снятие тревожности и психоэмоционального напряжения;
- Профилактика и коррекция агрессивности;
- Поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения;
- Формирование чувства психологической защищенности.

Методические рекомендации к проведению музыкотерапии

Музыкотерапия осуществляется музыкальным руководителем под руководством психолога по результатам диагностики и наблюдений. Психотерапевтическое воздействие оказывают специально подобранные музыкальные произведения различной направленности.

Прослушивание музыкальных произведений может быть включено как в специально-организованные занятия (изодеятельность, конструирование, развитие речи и ознакомление с окружающим, экологические программы), так и в различные режимные моменты воспитательно-образовательного процесса.

При проведении музыкотерапии необходимо подбирать музыкальные произведения, отличающиеся высоким качеством исполнения и звучания. При подборе музыкальных произведений особое внимание уделялось выбору солистов (например, "Аве Мария" Ф. Шуберта в исполнении И. Архиповой и т. д.).

Магнитофон следует размещать на расстоянии около 1 м от детей. При проведении целенаправленных сеансов музыкотерапии рекомендуемый уровень громкости динамика не должен превышать уровень громкости средней разговорной речи. Во время сна, а также во время приема пищи, музыку включают на минимальную громкость (фоновое воспроизведение).

Длительность одного целенаправленного сеанса музыкотерапии может варьироваться от 5 до 20 мин. Для детей младшего дошкольного возраста это, как

правило, 5-15 минут, старшего дошкольного возраста – 15-20 минут. В день не следует проводить более трех сеансов (обычно ограничиваются одним-двумя).

При включении музыкотерапии в специально-организованную деятельность детей время прослушивания музыкального произведения составляет:

- для детей младшего дошкольного возраста до 10 минут;
- для детей старшего дошкольного возраста до 20 минут.

В тихий час и во время приема пищи используется фоновое воспроизведение музыкальных произведений, время воспроизведения совпадает с длительностью режимного момента.

Прослушивать одно музыкальное произведение в рамках подобранной музыкальной программы рекомендуется в течение 7-10 дней, затем в рамках того же типа программы дети могут слушать другие ее фрагменты.

Очень важен правильный настрой детей и удобная поза при проведении сеансов музыкотерапии.

Программное содержание подбирается совместно психологом и воспитателем с учетом индивидуальных проблем каждой группы. Варианты мелотерапевтических программ представлены в таблице:

Направление воздействия	Музыкальные произведения	Организационная форма
Профилактика утомляемости.	Григ «Утро». Чайковский «Времена года». Мусоргский «Картинки с выставки».	Специально-организованные сеансы.
Снятие раздражения.	Чайковский «1-й концерт для фортепиано с оркестром». Бетховен «Лунная соната». Бах «Кантата № 2». Гайдн «Симфония». Бах «Итальянский концерт».	Специально-организованные сеансы.
Снятие тревожности.	Шопен «Вальсы, прелюдии, мазурки».	Специально-организованные сеансы.

	<p>Штраус «Вальсы».</p> <p>Чайковский «Вальс цветов».</p> <p>Рубинштейн «Мелодия».</p> <p>Огинский «Полонез».</p> <p>Бах «Прелюдии и фуги для органа».</p> <p>Чайковский «Пятая симфония».</p> <p>Оркестровые произведения А.Скрябина.</p>	
Повышение пищеварительной активности.	<p>Бетховен «Соната № 7».</p> <p>Чайковский «Вальс цветов».</p>	Прием пищи.
Физическая активность.	<p>Равель «Болеро».</p> <p>Хачатурян «Танец с саблями».</p> <p>Г.Вольф "Путешествие пешком".</p> <p>К. Дебюсси симфонический эскиз "Море".</p> <p>О. Мессиана "Пробуждение птиц".</p> <p>Мусоргский увертюра "Рассвет на Москве-реке".</p> <p>Э. Григ "Утреннее настроение".</p> <p>Р. Штраус "Утро".</p> <p>Сонаты и концерты Вивальди.</p> <p>Серенады Шуберта.</p> <p>«Утро в лесу» (звуки природы).</p>	Подъем детей после тихого часа.
Успокаивающая	Григ «Пер Гюнт» (увертюра).	Специально-

<p>музыка.</p>	<p>Глюк «Мелодия». Моцарт «Ночная серенада». Бетховен «Пасторальная симфония». Брамс «Колыбельная». Шуберт «Аве Мария». Дебюсси «Свет луны». Вивальди «Скрипичные концерты». Бетховен "Симфония № 6", часть 2. Шопен «Ноктюрн соль-минор» Легкие, спокойные произведения Ф. Гойи.</p>	<p>организованные сеансы, перед тихим часом.</p>
<p>Релаксация, саморегуляция.</p>	<p>«Звуки природы», «Дождь в соснах», «Звуки леса», «Океан», «Ростовские звоны», «Церковный хор».</p>	<p>Специально-организованные сеансы, занятия по экологическим программам, тихий час.</p>
<p>Творческий импульс, развитие интеллекта.</p>	<p>Произведения Моцарта.</p>	<p>Специально-организованные занятия по конструированию, изодейтельности и т.д.</p>
<p>Снятие эмоционального напряжения, головной боли.</p>	<p>Моцарт "Дон Жуан". Лист "Венгерская рапсодия №1". Хачатурян "Сюита Маскарад". Огинский «Полонез».Бетховен «Фиделио».</p>	<p>Специально-организованные сеансы</p>
<p>Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение</p>	<p>Чайковский "Шестая симфония", 3 часть. Бетховен "Увертюра Эдмонд".</p>	<p>Специально-организованные сеансы,</p>

самочувствия, активности, настроения.	Паганини «Каприз № 24».	
Профилактика агрессивности.	Бах "Итальянский концерт". Гайдн "Симфония". Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата № 21». Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5». Брукнер «Месса ля-минор». Произведения Шостаковича.	Специально- организованные сеансы.
Повышения концентрации внимания, сосредоточенности.	Чайковский "Времена года". Дебюсси "Лунный свет". Мендельсон "Симфония № 5".	Перед и между специально- организованными занятиями.
Расслабление.	Григ сюита «Пер Гюнт». Сибелиус «Грустный вальс». Шуман «Грезы». Пьесы Чайковского.	Тихий час.

Согласно диагностическим данным регулярное проведение музыкотерапии способствует улучшению психоэмоционального состояния детей, снятию тревожности, агрессивности, формированию чувства психологической защищенности, что представляет большое значение для нормализации психологического микроклимата.

Воспитатели отмечают улучшение сна, аппетита, самочувствия, активности, настроения детей.

ВЫВОД:

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, воспитывает любовь к музыкальному искусству, формирует нравственные качества и эстетическое отношение к окружающему. Музыка в целом учит любви к жизни. Поэтому дети, которые увлечены музыкой, становятся более образованными, внимательными, честными в своих отношениях с другими людьми, излучают спокойствие и позитивное настроение. Музыка развивает творческие способности детей, эстетику, культуру поведения, помогает строить доверительные отношения и заводить новых друзей.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что музыкотерапия – это важный компонент развития каждого ребенка, так как она приносит положительное, как в жизнь детей, так и во внутренний мир каждого. Музыка своим ритмом, мелодией, разнообразием, передает бесконечную гамму чувств и настроений, оказывает целительное воздействие на психологическое здоровье каждого.