

Музыкотерапия в детском саду

Татьяна Зевякина, муз руководитель

Понятие музыкотерапии

Термин «*музыкотерапия*» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали музыку для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния музыки, пытались определить ее роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности. Известно, что уже Гиппократ и Пифагор специально «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов! Известны идеи Платона, связанные с музыкотерапией. Вслед за Платоном и Пифагором идеи о влиянии искусства на человека Аристотель в учении о катарсисе – концепции очищения души человека в процессе восприятия музыки.

Каким же образом музыка воздействует на организм человека?

Трудно переоценить влияние музыки на человека. Это живой неисчерпанный источник вдохновения. Музыка может доставить удовольствие, но также одновременно может вызвать сильное душевное переживание, пробудить к размышлению, открыть неизвестный мир фантазий.

Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчают установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно- психических заболеваний.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. 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.

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

Также очень важны такие характеристики, как *диссонансы* - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и *консонансы* - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так,

например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Рок-музыка может действовать разрушающе на мозг.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она подавляет нервную систему, увеличивает содержание адреналина в крови.

На некоторых людей музыка влияет более остро, чем слово. Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие.

Кстати, специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал «Nature» («Природа») опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Франзис Раушер о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. Проведенные эксперименты подтверждают, что это действительно так. После 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектуальности» у студентов - участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц.

Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится.

Музыкотерапия в детском саду

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? В 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

М. Л. Лазарев считает, что во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

- 1) *Вибрационный фактор* музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.
- 2) *Физиологический фактор* музыки способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.
- 3) *Психологический фактор* через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма.

В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

В-четвертых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.

Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую. Прослушивание медитативной музыки приводит ребёнка в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

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

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

В дошкольном возрасте седативный или активизирующий эффект музыки достигается в музыкальном оформлении игр; музыкальной релаксации.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом («анданте», «адажио») должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдет немецкая или венская музыка из произведений Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», «аллегро модерато», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции. Неоднократно отмечалось, что значительно сильнее влияют на ребенка мелодии со словами. Причем язык практически не имеет значения.

Наибольшим возбуждающим воздействием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского, «Каприз № 24» Никколо Паганини. Эти мелодии могут использоваться в работе с вялыми детьми.

Успокаивающее, уравнивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном. Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры, музицирования на музыкальных инструментах и другие. Отношение к музыке в нашем обществе несколько иначе, чем раньше, музыкальная среда заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.

Элементы музыкотерапии можно использовать и в группе в течение дня.

- 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, 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. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
3. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

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 оздоровляющее

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».

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:

2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
3. Бах «Органное произведение».
5. Вивальди «Времена года».
6. «Голоса природы».

Особенности использования музыкотерапии:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.