

Музыкатерапия в детском саду

Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать, иногда даже просто насвистывать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. А ведь с давних времен известно, что музыка оказывает умственный и физический эффект на любой организм.

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни» (Армстронг «Кельтские поэты»). Тайной гармоничных звучаний владел легендарный Орфей. Его музыка благотворно влияла на все живое вокруг. В преданиях говорится, что даже деревья склонялись к земле, чтобы лучше слышать его музыку. Тайну музыки знали и древние египтяне. Большинство древних египтян культивировало музыкальные искусства и хорошо понимало их влияние на человеческий дух.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, использующий в качестве музыки лечебного средства.

Музыка влияет на дыхание. Неторопливый темп музыкального произведения замедляет дыхание, делает его более глубоким. Быстрая и ритмичная пульсация танца подчиняет дыхание своему темпу, заставляя нас дышать чаще. То же и с сердцебиением: чем быстрее и громче музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее и тише – тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

В Норвегии в середине 1980-х годов преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьезными физическими и умственными недостатками. Он разработал так называемую «музыкальную ванну» - специальную среду, где дети, как в воду, погружались в звук. Ученый сделал вывод, что современные оркестровки, народная, классическая и популярная музыка могут снижать мышечную напряженность и успокаивать детей. Метод Скилле, который получил название «виброакустическая терапия», был использован во многих странах Европы.

Музыка влияет на температуру тела. Резкий скрип двери, завывания ветра и звуки выстрелов могут вызвать испуг. Голливудские фильмы ужасов используют эти спецэффекты, усиливают их раздражающей диссонансной музыкой в сценах неопределенности, опасности и насилия, которые появляются на экране.

Музыка влияет на температуру нашего тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов, в то время как мягкая музыка со слабовыраженными ритмами способна

снизить ее. По словам И. Стравинского, «...ударные басы...действуют как система центрального отопления». В холодный зимний день теплая музыка (особенно с сильным ритмом) помогает согреться, в то время в летнюю жару абстрактная отвлеченная музыка может «охладить» нас.

Кто может избежать стресса? Возможно, тот, кто будет регулярно слушать спокойную, расслабляющую музыку. Такие звуки регулируют выделение гормонов, снижающих стресс. Поэтому педагогам, постоянно находящимся в напряжении, просто необходимо уделять пару минут слушанию приятных мелодий.

Музыка может улучшать память и обучаемость. Использование произведений средневековых композиторов в качестве фона на занятиях помогает детям концентрироваться, лучше воспринимать новый учебный материал, запоминать стихи. Лозанов обнаружил, что «музыка барокко приводит мозг в состояние гармонии. В частности, она дает эмоциональный ключ к суперпамяти: открывает лимбическую систему мозга. Эта система не только обрабатывает эмоции, но и является соединительным звеном между сознательным и подсознательным отделами мозга».

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Нас окружает огромное количество жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии музыкального материала, выделить наиболее полезное для собственного организма?

М. Лазарев, врач-педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, изучил влияние музыки на беременных женщин. Классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода. Исследования центра под руководством М. Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм: костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Слушая отдельные музыкальные произведения, беременные женщины излечиваются от сердечно-сосудистых заболеваний, различных нервных расстройств, то же самое происходит и с плодом. Особенно рекомендуется слушать будущим мамам произведения В. Моцарта.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко.

Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включил солнечную, мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Весь каждый день ребенку наносится пусть незаметная, но травма – ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОО должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Элементы музыкотерапии используются на музыкальных и логоритмических занятиях. Цель занятий с использованием музыкотерапии – создание положительного эмоционального фона; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

Музыкотерапия на занятиях включает прослушивание музыкальных произведений; пение песен; ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительности. Педагогам следует придерживаться следующих правил:

- 1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
- 2) лучше слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;
- 3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя: «Подъем!» Последний вариант подъема малышей наносит определенную психическую травму ребенку, особенно замедленного типа нервной системы. Для пробуждения надо использовать тихую, нежную, легкую, радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

Однако следует помнить, что музыкотерапия противопоказана:

- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление;
- младенцам с предрасположенностью к судорогам.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Педагогам детских садов просто необходимо широко использовать в своей работе те огромные положительные потенциальные возможности, которые заключает в себе музыка.

Психогимнастика «Веселый пирог»

Воспитатели выполняют движения по показу музыкального руководителя.

Если стало почему-то
Очень грустно вдруг кому-то
И не знаешь, как же быть,
Чтоб его развеселить?

Ты возьми стакан смешинок,
Звонкий хохот из корзинок,
Рассыпного смеха ложку
И хихиканья немножко.

Все веселкой размешай,
В тонкий юмор раскатай,
Обваляй все в прибаутках,
Запекай в горячих шутках.

Кто попробует кусочек,
Неприменно захохочет!