

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Правдина Светлана Юрьевна

музыкальный руководитель

МБУ «Д/С №25 «Катюша»

г. Тольятти, Самарская область

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ДУХОВНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье автор поднимает проблему формирования психологического и эмоционального благополучия детей. Рассматривается понятие «музыкотерапия», обобщаются результаты научных исследований и опыта практического применения данного метода в образовательной деятельности.

Ключевые слова: музыкотерапия, музицирование, психологическое состояние, музыкальное произведение, классическая музыка.

Одной из задач дошкольного образования, важность решения которых прописана во ФГОС ДО, является охрана и укрепление психологического здоровья детей, их эмоционального благополучия. Одним из перспективных методов решения этой задачи представляет собой метод музыкотерапии, использующий музыку в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития. Научные исследования показали, что эмоционально-образная природа искусства позволяет активно влиять на работу правого полушария головного мозга, а через него – на всю структуру личности, формируя и трансформируя систему ее духовно-нравственных ценностей и идеалов. Традиционные для отечественной культуры образы-идеалы человека и человеческих отношений могут транслироваться и закрепляться в структуре личности ребенка с помощью музыкотерапии.

Этот метод предусматривает как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия. Непосредственное лечебное действие музыки на нервно-психологическую сферу детей происходит при её пассивом или активном восприятии. При пассивной терапии дети прослушивают музыкальные произведения, подобранные педагогом. Целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует личностному пониманию проблем и новых смыслов музыки. При активной музыкотерапии дети непосредственно участвуют в музицировании (вокализация, движение, рисование). Цель этой терапии заключается в интеграции ребенка в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества.

Положительные эмоции при музыкальном прослушивании, «художественное наслаждение», по мнению Л.С. Выготского, не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Слушание музыки помогает развитию особого типа внимания и памяти, облегчает процесс преодоления трудностей, обеспечивая творческую среду для самовыражения. Музыка вызывает воспоминания и ассоциации. Активное слушание музыки в расслабленном и восприимчивом состоянии стимулирует мысли, образы и чувства. Музыкальные ритмы, как известно, влияют на ритмы нервной системы, которые регулируют обширный биологический пейзаж внутри нашего организма. Можно уподобить эффект от музыки различных композиторов действию различных блюд, которые также оказывают влияние на нашу энергетику и физиологию и могут быть и благотворными, и вредоносными. Кстати, деликатесы далеко не всегда оказываются самыми полезными блюдами. Иногда более простая пища гораздо больше устраивает нас в качестве ежедневной. Точно так же обстоит дело и с музыкой. Её разнообразие дарит нам богатство ощущений, но лишь определённые формы упорядочивают и стабилизируют наши чувства. Еще в 1916 г. В.М. Бехтерев писал: «Музыкальное произведение, по своему состоянию, совпадающее с настроением

слушающего, производит сильное впечатление». Из этого можно сделать вывод: правильный выбор музыкальной программы – ключевой фактор музыкотерапии. Для того чтобы музыка оказывала благотворное влияние на ребенка, она должна соответствовать его эмоциональному состоянию. В связи со сказанным можно рекомендовать:

- использовать для прослушивания только те произведения, которые нравятся детям;
- вводить новые произведения на занятиях, а в свободной деятельности выбирать знакомые музыкальные произведения;
- продолжительность прослушивания незнакомых произведений не должна превышать 10 минут.

В наше время трудно переоценить роль мира классической музыки на пути к подлинной человечности. Всеми своими составляющими: ритмически, мелодически, гармонически, классическая музыка упорядочивает нарастающую путаницу жизни, вносит в ее понимание ясность. Она мягко, но всевластно противостоит катастрофически растущей в обществе бездуховности, ожесточению, утрате нравственных, жизненных ориентиров. Не случайно, Д.Б. Кабалевский целью музыкального воспитания детей видел формирование их музыкальной культуры как части всей духовной культуры «личности».

Какие же музыкальные произведения наиболее показаны детям дошкольного возраста?

Таблица 1

<i>Психическое состояние</i>	<i>Музыкальное произведение</i>
Повышение творческого импульса	«Марш» из к/ф «Цирк» И. Дунаевский, «Болеро» М. Равель; «Танец с саблями» А. Хачатурян
Профилактика утомляемости	«Утро» Э. Григ; «Рассвет на Москва-реке» М. Мусоргский из оперы «Хованщина»; Романс «Вечерний звон»; Песня «Русское поле»; «Времена года» П. Чайковский
Музыка для полного расслабления	«Вальс» из к/ф «Овод» Д. Шостакович; Оркестр Ф. Пурселя «Les Feuilles Mortes»; Музыка из к/ф «Мужчина и женщина» Ф. Лей;

	«Метель» Г. Свиридов
Снятие нервного напряжения	«Баркаролла», «Сентиментальный вальс» П. Чайковский; «Пастораль», «Старинная песенка» Ж. Бизе; «Лебедь» К. Сен-Санс; «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика» Э. Глюк; «Романс» из к/ф «Овод» Д. Шостакович; «Антракт» из балета «Раймонда» А. Глазунов; «Лунный свет» К. Дебюсси; «Элегия» Ж. Массне
Снятие депрессии	«Аве Мария» Ф. Шуберт; «Грезы» Р. Шуман; «Осенняя песнь» П. Чайковский; «Славянские танцы» Op. 72-2 А. Дворжак
Тонизирующая музыка	«Чардаш» В. Монти; «Серенада для струнного оркестра» Часть 1, П. Чайковский; «Полонез» М. Огинский; «Кумпарсита» Д. Родригес; «Каприс» № 24 Н. Паганини; «Венгерские рапсодии» Ф. Лист; «Маленькая ночная серенада» В. Моцарт
Развитие умственных способностей	Вся музыка В.А. Моцарта

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных занятий с детьми, свободной деятельности детей. Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы. Поэтому в детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Но это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна меняться, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Таблица 2

<i>Режимный момент</i>	<i>Музыкальное произведение</i>
Утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим оптимистическим текстом	Бах «Шутка», Кабалевский «Клоуны», Лядов «Музыкальная табакерка», детские песенки «Если добрый ты»,

	«Будьте добры», «Все мы делим пополам»
Во время подготовки к занятиям слушаем музыку, стимулирующую умственную деятельность	Вся музыка В. Моцарта, «Болеро» М. Равель, «Танец с саблями» А. Хачатурян
Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для 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	Свиридов Г. «Романс», Сен-Санс К. «Лебедь», Чайковский П. «Осенняя песнь», Чайковский П. «Сентиментальный вальс», Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор», Шуберт Ф. «Серенада», Шуман Р. «Грезы»
Пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Она поможет легче и спокойнее перейти из состояния полного покоя к активной деятельности	Григ Э. «Утро», лютовневая музыка XVII века, Чайковский П. «Зимнее утро», Чайковский П. «Песня жаворонка», Шостакович Д. «Романс»

На фундаменте ярких музыкальных впечатлений, образов, характеров базируется и развитие активности и творческих проявлений детей, помогает им освоить мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. Музыкаотерапия помогает детям научиться общаться друг с другом, если они испытывают трудности при контакте со сверстниками. Хорошо действует музыка на ребят с отставанием в интеллектуальном и эмоциональном развитии.

Список литературы

1. Мыськова Н.И. «Музицирование как фактор здоровьесбережения. (Пение для здоровья)». Учебно-методическое пособие. Тольятти, 2014.
2. Тарасова К.В., Нестеренко Т.В., Рубан Т.Г. «Гармония» Программа развития музыкальности у детей старшего дошкольного возраста, Центр Гармония, 2000.
3. Тарасова К.В., Нестеренко Т.В., Рубан Т.Г. «Синтез» Программа музыкального восприятия у детей на основе синтеза искусств. Центр «Гармония», 1998.
4. Радынова О.П. Музыкальное развитие детей. – М.: Владос, 1997.