

Петрова Ольга Викторовна

музыкальный руководитель

Земляницина Марина Николаевна

педагог-психолог

ГБДОУ Д/С №72 КВ Красносельского района

г. Санкт-Петербург

МУЗЫКАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в данной статье авторы говорят о музыкотерапии, «кризисе 3-летнего возраста», о видах музыкально-психологической терапии для снятия мышечного эмоционального напряжения для детей в среднем дошкольном возрасте.

Ключевые слова: дети, музыкотерапия, здоровье, музыкально-психологическая терапия.

В современной психологии существует отдельное направление – музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве 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 человеческий организм. Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка.

В возрасте 3–4-х лет дети эмоционально восприимчивы, в этом возрасте «кризис 3-летнего возраста» которые сопровождаются чаще всего проблемами.

В нашей работе, мы решили соединить музыкотерапию и музыкально – психологическую терапию для снятия мышечного эмоционального напряжения детей в среднем дошкольном возрасте, чтобы сгладить все «углы» этого возраста,

мы проводим определенные занятия, на которых дети выполняют различные упражнения в игровой форме.

Мы проводим раз в неделю эти встречи – занятия, которые помогают не только детей «расслабить», но и помогает развивать музыкально – психологически, всесторонне развитую личность.

Наша работа основана на цикличности, все занятия разделены на весь год, раз в неделю, начиная с октября по апрель включительно.

Октябрь: «Солнышко в ладошке».

Ноябрь: «Теплое лицико».

Декабрь: «Расстроенный кустик».

Январь: «Белоснежный хвостик».

Февраль: «Зайка и ежик».

Март: «Холодный и горячий язычок».

Апрель: «Лапки, крылышки и хвост».

В итоге, мы пришли к выводу, что это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятия напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Список литературы

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Гаврина С.Е. 100 кроссвордов по любимым сказкам / С.Е. Гаврина, Н.Л. Кутявина, И.Г. Топоркова, С.В. Щербинина. – Ярославль: Академия развития; Академия К, 1998. – 112 с.
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: Творческий центр «Сфера», 2003.

4. Машталь О. Программа развития способностей ребенка. – СПб.: Наука и техника, 2007.
5. Щуркова Н.Е. Игровые методики. – М., 2007.
6. Сухин И.Г. 800 загадок, 100 кроссвордов.