Хлебникова Ольга Леонидовна
музыкальный руководитель
МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»
г. Новочебоксарск, Чувашская республика

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: *в статье раскрывается значение музыки в жизни ребенка, дается обоснование музыкотерапии как метода восстановления, укрепления и сохранения психического здоровья ребенка.*

Ключевые слова: *дети, дошкольный возраст, музыка, музыкотерапия.*

Дошкольное детство – пора наиболее оптимального приобщения ребёнка к миру прекрасного. Влияние музыки в развитии творческой деятельности детей очень велико. Музыка оказывает положительное влияние на психическое развитие ребёнка в целом – стимулирует зрительное, слуховое восприятие, двигательную и голосовую активность, обогащает эмоциональную сферу различными переживаниями. Находясь под воздействием музыки, ребёнок окружён любовью, нежностью, поэтому он растёт жизнерадостным, любознательным, активным, легче переносит неожиданные ситуации и разочарования.

В настоящее время увеличивается количество детей, имеющих нарушения в поведенческом и психическом развитии. И, поэтому, так важно для педагогов дошкольных учреждений уделять внимание нетрадиционным методам педагогической помощи детям. Одним из них является метод *музыкотерапии*.

Музыкотерапия – это метод, который *используется* для коррекции речевых затруднений, коррекции эмоциональных состояний, страхов, отклонений в поведении. *Музыка* помогает дошкольникам осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. *Музыка* может воздействовать через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

Исследователи рекомендуют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции, можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.); при слабой мелкой моторике пальцев – клавишные инструменты (детский синтезатор или игрушечное пианино); при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка – прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.). Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, много могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос «говорящий музыкальный ин-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

струмент». Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др. Следовательно, можно по голосу определять некоторые состояния организма, а также через голосовые упражнения влиять на эти состояния.

Таким образом, изучение и использование музыкальным руководителем основ музыкальной терапии оказывает педагогическую помощь в решении проблем со здоровьем.

Список литературы

1. Брусиловский, Л. С. Музыкотерапия / Л. С. Брусиловский // Руководство по психотерапии / под редакцией В. Е. Рожнова. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ташкент : Медицина, 1985. – С. 256–277.

2. Копытин, А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Лань, 1999. – 256 с. – ISBN 5–8114–0151–5.

3. Кожохина, С. К. Путешествие в мир искусства: программа развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. К. Кожохина. – Москва : ТЦ Сфера, 2002. – 192 с. – ISBN 5–89144–245–0.

4. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия : теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Петрушин. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 176 с. – ISBN 5–691–00445–5.

5. Шушарджан, С. В. Здоровье по нотам: практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию / С. В. Шушарджан. – Москва : Перспектива, 1994. – 44 с.

6. Николаева, У. В. Роль музыкального руководителя в период адаптации ребенка в ДОУ / У. В. Николаева. – URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/11/26/rol-muzykalnogo-rukovoditelya-v-period-adaptatsii-rebenka-v-dou (дата обращения: 15.10.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)