

Ивличева Татьяна Ивановна

музыкальный руководитель

Евграфова Наталья Юрьевна

педагог-психолог

Д/С «Реченька» СП МБУ «Лицей №51»

г. Тольятти, Самарская область

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье музыкотерапия рассматривается как один из методов психопрофилактической работы для детей дошкольного возраста. Авторы приходят к выводу, что данный метод стабилизирует эмоциональный фон, улучшает психосоматическое здоровье, развивает творческий потенциал у детей, способствует самовыражению детей, ориентирует педагога на интеграцию различных видов художественной деятельности.

Ключевые слова: музыкотерапия, метод, психокоррекционная работа, музыка, эмоциональная сфера, дети, психопрофилактика, дошкольный возраст, творчество, общение, самовыражение, упражнения, сказка.

В последнее время в дошкольные учреждения поступает всё больше детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы (с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями).

Изучив опыт психокоррекционной работы, мы пришли к выводу, что музыкотерапия – метод доступный и эффективный для работы с дошкольниками. Музыка – это лекарство, которое слушают, изменяя душевное и физическое состояние ребёнка. Впервые в нашей стране психоневролог В.М. Бехтерев провёл исследования, как влияет музыка на детский организм. Результаты оказались потрясающие! Колыбельные и классическая музыка способна не только развивать детей, но и оказывать лечебные свойства. В институте педиатрии РАМН был проведён эксперимент: новорождённым, страдавшим от нехватки кислорода во время беременности и родах, в течение года давали слушать классическую

музыку. Музыкотерапия сыграла оздоровительную роль: дети, участвовавшие в эксперименте, справились с неврологическими нарушениями лучше, чем те, которые не участвовали в нём. Оживляя эмоциональную сферу малыша, музыка восстанавливает иммунобиологические процессы в организме.

Если постоянно человек испытывает негативные эмоции – у него снижается иммунитет и, в результате, наступают частые болезни и психоэмоциональные нарушения. В нашем дошкольным учреждение были выявлены дети, имеющие эмоционально-волевые нарушения: повышенную тревожность, замкнутость, гиперактивность. Чтобы скорректировать проблемы в развитие дошкольников, мы в своей работе начали использовать музыкотерапию, как средство для психопрофилактики и психокоррекции. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации помогли изменять различные функции организма: дыхательную, двигательную, сердечно сосудистую систему. Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, изменилось и психическое состояние детей. Тренируя эмоциональный мир ребёнка, музыка помогла снизить общую заболеваемость.

Разрабатывала план психокоррекционной и психопрофилактической работы творческая группа: педагог – психолог, музыкальный руководитель и воспитатели групп, в которых находились дети с эмоциональными нарушениями. Первоначально нужно было донести до педагогов значимость и необходимость использование музыки в своей работе. С воспитателями и узкими специалистами проводились консультации: «Музыка – лекарство, которое слушают», «Роль классической музыка в развитии детей», «Музыка в режимных моментах», «Развитие творческого потенциала с помощью музыки», «Роль колыбельной в жизни малышей». Для воспитателей каждой группы были составлены рекомендации с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей по использованию музыкотерапии в разных режимных моментах. Для более эффективной работы в этом направлении, педагогом – психологом, музыкальным руководителем и воспитателями в группах создали интерактивную музыкально-игровую среду,

наполнив её оборудованием: музыкальный центр, диски с записью музыкальных произведений (согласно возрасту), иллюстрированные и образные картинки, слайды, маски, шапочки, костюмы сказочных героев и т. д.

Регулирует и направляет процесс воспитатель, который чувствует состояние и настроение детей. Утренний прием в детском саду можно начать под музыку, которая располагает к контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие. Выбор осуществляется исходя от настроения детей, времени года, погоды. Вариантами музыки для утреннего приема могут быть следующие произведения:

1. «Утро» (Э. Григ, сюита «Пер Гюнт»).
2. Инструментальная музыка в исполнении Диего Модена.
3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа).
4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»).
5. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр).

Успокоиться и уснуть помогут музыкальные произведения:

1. Инструментальная музыка: Frederic Delarue.
2. «Времена года» П. И. Чайковского.
3. Бетховен, соната №14 «Лунная».
4. Ф. Шуберт «Аве Мария».
5. Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).
6. Samudra Ocean «Голоса океана».

Продолжая работу оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, во время побудки подойдут более ритмичные мелодии, в темпе «аллегро модерато» или просто «аллегро». Такими произведениями являются «Весна» А. Вивальди («Времена года»), вальсы П.И. Чайковского из его балетов, маршевые мелодии. В таком индивидуальном пробуждении заложен коррекционно-профилактический эффект.

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Слушание тихой, нежной, лёгкой музыки от пяти до восьми минут успокаивает, расслабляет, нормализует работу нервной системы детского организма. Музыку можно сочетать с показом слайдов о природе, рассматриванием иллюстраций живописных картин природы, фотографий животных. Предлагаем использовать следующие мелодии:

1. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
2. Музыка для здоровья: Edward Simon, Karunesh, Ocarina Blue.
3. И. Бах «Органные произведение».
4. А. Вивальди «Времена года».
5. «Голоса природы».

У детей природой заложено стремление к творчеству. Коллектив нашего детского сада создаёт благоприятную атмосферу для развития фантазии, воображения, самовыражения. А помогает нам в этом музыка. Для проявления творческих способностей, необходим опыт ярких впечатлений. Чем разнообразней опыт ребёнка, тем интересней будут его творческие находки. Потребность в творчестве и самовыражение возрастает, если ребёнок испытал ситуацию успеха. В результате он становится увереннее и общительнее. Замкнутому ребёнку музыка помогает раскрепоститься, а непоседе – сконцентрироваться. Дети под музыкальное сопровождение реализуют свои творческие замыслы, выражая свои чувства, эмоции и переживания, создают коллажи, рисуют картины, лепят скульптуры, что способствует самовыражению, развитию творческого потенциала и гармонизации отношений в группе.

В психопрофилактической работе мы чередуем музыку с речевым материалом: игровые упражнения, хороводные игры, этюды, психогимнастики, пальчиковые гимнастики.

Особое место в нашей работе занимает сказка. Так, под определенную музыку дети попадают в сказку, изображают героев любимых сказок. Там они получает возможность проиграть и прожить разнообразные роли, учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, сопереживать, радоваться, заряжаться

положительными эмоциями, приобретают новый психологический опыт, учатся преодолевать трудности, взаимодействовать со сверстниками. Мы заметили, что даже самые, малоактивные дети, с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы. Изобразить и показывать жестами красоту и великолепие природы помогают: «Прогулка по сказочному лесу» Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы «Сказание о невидимом граде Китеже». Представить себя торжественно шагающим на праздник поможет «Праздничный марш», вступление к опере «Сказка о царе Салтане». Н. Римского-Корсакова. Передать по кругу «аленький цветочек» с пожеланиями другу вдохновит: «Любование цветком», «Вальс №7» Ф. Шопена.

Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение помогут упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой («Кошка», «Ушки», «Насос»). Замечательно работает релаксация для гиперактивных детей – «Болеро» муз. М. Равеля. Упражнения для снятия раздражительности можно провести под музыку Д. Шостаковича из фильма «Овод». Упражнения на оптимизацию, лучше проводить под: «Радость жизни» муз. Ж. Бизе, танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана. Упражнения, формирующие отношение к миру – муз. Ф. Шопена «Ноктюрн».

Достоинства музыкотерапии очевидны: ее легко и просто применить, она развивает творческий потенциал у малышей и детей постарше. Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребёнком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. При помощи музыкотерапии нам удалось сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение детей. Мажорные мелодии помогли уменьшить чувство тревоги и неуверенности. Народная и детская музыка помогла легче адаптироваться к детскому саду. Успокаивающий эффект несут звуки природы. Подвижные и расторможенные дети, благодаря восприятию музыки, успокаиваются, а нерешительные и неконтактные становятся общительнее. Занятия с использованием музыкотерапии дают богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями. Дети учатся

понимать чувства, различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями.