

*Денисова Аида Бахаддиновна*

музыкальный руководитель

*Селезнева Галина Алексеевна*

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается музыкотерапия. Музыкальная терапия, как неотъемлемая часть арт-терапии, тоже может использоваться как метод психологической коррекции дошкольят.

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

Справедливо будет указать, что укрепление здоровья дошкольников зависит не только от воспитателя, но, в частности, музыкального руководителя. Важно не только сберечь то физическое состояние ребенка, с которым он пришел в детский сад, но и приумножить его. И музыка – это единственное то, что работает на бессознательном уровне, вне зависимости от того, слушает её ребенок или нет, слышал он её или нет. И потом его психика будет зависеть напрямую от того, что он слышал.

«Музыкотерапия» в переводе с латинского означает «лечение музыкой». Музыкальная терапия, как неотъемлемая часть арт-терапии, тоже может использоваться как метод психологической коррекции дошкольят. Для этого музыканты используют детскую творческую активность в музыкально-ритмических движениях, игре на музыкальных инструментах, создании собственных ритмических композиций, при восприятии знакомых и новых, ранее не слышанных, музыкальных произведений. В творчестве ребенок становится более свободным, чем в обыденной жизни. Мимикой, пластикой, образами он

может выразить то, что не мог выразить словами, ведь рядом другой человек, который понимает и принимает его творческий продукт, который не только балансирует душевное состояние дошкольника, но и утверждает его собственное «я», налаживает его контакт с самим собой. Кроме того, созданные творческие работы могут становиться предметом обсуждения, и тогда воздействие осуществляется за счет более глубокого понимания и принятия ребенком самого себя.

Форма музыкотерапии может быть пассивной, когда человек просто слушает музыку; активной, когда человек играет или поёт; и интегративной, когда человек сочетает другие виды искусства с музыкальной деятельностью. Это может быть рисование, сочинение танцев или танцевальных композиций, рассказы о прослушанной музыке и другие виды творческой активности. В дошкольном возрасте, музыкотерапия способствует снятию напряжения, как физического, так и умственного, улучшению общего состояния, поднятию настроения, повышению работоспособности, общему оздоровлению, а также корректирует отклонения, если таковые имеются, в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии. Но, говоря о пользе музыкотерапии, нельзя забывать о том, что музыка должна преподноситься ребенку дозировано. Нельзя, чтобы она звучала с утра и до вечера, так как она, в зависимости от своего темпа, изменяет частоту пульса и дыхания ребенка. Музыкотерапию можно использовать практически во всех режимных моментах в детском саду и дома. Утреннюю встречу воспитателя и ребенка можно организовать под мелодию пьесы «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт» музыка Э. Грига), пьес из сюиты «Карнавал животных» (музыка Камиля Сен-Санса), музыкальные композиции Поля Мориа. Можно использовать народную музыку в исполнении оркестра русских народных инструментов («Камаринская», «Калинка» и другие обработки). Эта музыка психологически располагает ребенка и взрослого на дальнейшее сотрудничество. Озорная песенка про «Машу и кашу» (музыка Т. Назаровой, слова Э. Мошковской) настроит детей на позитивный прием утренней каши. Чтобы снизить утомляемость на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой

---

подвижностью следует проводить активные физкультминутки с использованием весёлой музыки, способной поднять настроение детей, активизировать их внимание. Спокойная классическая музыка, звуки природы помогут детям быстрее и спокойнее заснуть в тихий час.

Если у ребенка какие-либо страхи или какое-то удрученное эмоциональное состояние, арт-терапия может играть роль коррекционного инструмента, который не требует высокой речевой активности ребенка. А уж если у ребенка аутизм, гиперактивность, задержка психического и речевого развития, здесь воздействие музыкой просто необходимо, так как ненавязчивые мелодии помогают справиться со стрессами дают возможность развиваться ребенку, как творческой личности.

С помощью музыки возможно воздействовать как на одного ребенка, так и на группу детей. Здесь возможно использование разнообразных форм творчества: прослушивание музыки, игру на музыкальных инструментах, двигательную терапию, игровую, сказкотерапию. Ребенок может выразить свои эмоции не только с помощью мимики, но и с помощью двигательной активности.

Независимо от того, является ли музыкотерапия пассивной или активной, воздействие звуковых вибраций на эмоциональное и физическое состояние ребенка оказывает положительное влияние. Начинать сеанс музыкотерапии необходимо с выявления настроения ребенка, с подбора мелодии, наиболее подходящей для его эмоционального состояния и настроения. Затем музыкальное произведение должно подавить имеющиеся неприятные чувства, вселить в ребенка надежду. Затем мелодия должна вселить веру в себя, зафиксировать полученный результат. Более всего для этого подходит классическая музыка. Но можно использовать и народную музыку, главное, чтобы она вызывала положительные эмоции. Громкость звучания музыки должна быть строго умеренной.

В процессе работы музыкальный руководитель часто сталкивается с разнообразными нарушениями речи своих воспитанников. Такие дети не контролируют своё дыхание, очень быстро говорят, иногда на вдохе. У них практиче-

ски не развиты ритмический, мелодический, гармонический и интонационный слух. Весьма полезна в работе с такими детьми ритмодекламация и логоритмика, которые направлены на нормализацию эмоционального состояния, двигательных и речевых расстройств. В процессе активной связи музыки, речи и движения активизируется детский словарный запас, происходит закрепление пройденного материала, а вместе с тем и развивается меторитмическое чувство. Во время пения происходит развитие речевого и певческого дыхания, артикуляции, интонации. Игра на музыкальных инструментах способствует развитию ритмического слуха, мелкой моторики, координации движений, коммуникативных качеств, переживанию за общее дело. Развитие эмоциональной сферы дошкольника играют одну из главных ролей развития личности ребенка. Большую помощь здесь окажут этюды и упражнения, развивающие мимику, снимающие физическое напряжение ребенка.

Полезно для развития дыхательной системы и правильного звукообразования пропевание звукоряда и гласных звуков. Ученые целители говорят, что пропевая тот или другой гласный звук, мы создаем вибрации для одного из внутренних наших органов («А» – гортань, «Е» – легкие, «И» – почки и т. д.), тем самым благотворно влияя на них. Поэтому распеваясь с детьми использую распевания на различные слоги («ля», «ли», «ла» и т. д.). Детям нравится играть в игры на развитие дыхание «Бабочки на лугу», «Снег-снежок» и др.

Чтобы решить какие-либо задачи воспитательно-образовательного процесса возможно использование фоновой музыки, музыки без установки на осознанное восприятие в образовательной деятельности. Это делается в некоторых случаях для создания благоприятного эмоционального фона, устранения нервного напряжения и сохранение здоровья детей, развития воображения в процессе творческой деятельности, повышения мыслительной деятельности и активности детей.

Неоценима роль в оздоровлении и развитии детей пальчиковой гимнастики. Пальчиковые игры развивают координацию движений у детей, мелкую мо-

торику, речь, мышление. Происходит массаж некоторых труднодоступных мышц даже для массажиста.

Большую часть времени в своей жизни ребенок проводит в детском саду. Хорошо, если рядом с ним целый день будет доброжелательный воспитатель, который вовремя включит мажорную или минорную мелодию, скорректируя психофизическое состояние ребенка. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. И помочь музыки по сбережению и умножению здоровья наших детей здесь окажется неоценима.

### ***Список литературы***

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 90 с.
2. Декер-Фойгт Г.Г. Введение в музыкотерапию / Г.Г. Декер-Фойгт. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.
3. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1971. – С. 87.