

Сапонова Елена Геннадьевна

воспитатель

Тихонова Татьяна Николаевна

воспитатель

МДОУ «ЦРР – Д/С №4»

п. Майский, Белгородская область

МУЗЫКАТЕРАПИЯ ВО ВРЕМЯ ТИХОГО ЧАСА В ДЕТСКОМ САДУ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается тихий час в детском саду как стратегический ресурс для здоровья детей, а не просто элемент режима. Автор анализирует проблему трудного засыпания у дошкольников из-за информационных перегрузок и предлагает решение – музыкотерапию. Раскрываются физиологические и психологические механизмы воздействия спокойной инструментальной музыки на организм ребенка: нормализация сердечного ритма, снятие стресса и создание ритуала. Даются практические рекомендации по подбору репертуара (классика, звуки природы), темпа, громкости и длительности прослушивания, подчеркивая, что системный подход превращает сон в эффективную инвестицию в здоровье и развитие детей.*

***Ключевые слова:** музыкатерапия, воспитанники, тихий час, здоровье.*

Мы часто говорим о развитии интеллекта, речи, моторики, но порой забываем, что фундамент всего этого – здоровье ребёнка. Поэтому предлагаем вам посмотреть на тихий час в детском саду не просто как на обязательный элемент режима дня, а как на стратегический ресурс для укрепления физического и психологического благополучия наших воспитанников. А главным инструментом в этом процессе может стать музыкотерапия.

Давайте честно ответим себе на вопрос: все ли воспитанники засыпают легко и спокойно? К сожалению, нет. Современный ребёнок перегружен информацией, впечатлениями, гаджетами. Тихий час для многих становится временем

борьбы: с собой, с тревогой, с желанием играть. Ребёнок лежит с открытыми глазами, крутится, не может расслабиться. В итоге – поверхностный сон или его отсутствие.

Это не просто нарушение режима. Это прямой удар по здоровью:

Физическому: не происходит полноценного восстановления нервной системы, снижается иммунитет, накапливается усталость.

Психологическому: ребёнок становится раздражительным, плаксивым, снижается концентрация внимания во второй половине дня.

Наша задача – помочь ребёнку мягко и естественно перейти из состояния бодрствования в состояние покоя. И здесь на помощь приходит музыка.

Что такое музыкотерапия и почему она работает?

Музыкотерапия – это не просто «включить радио». Это метод психотерапии, основанный на целительном воздействии музыки на психоэмоциональное состояние человека.

Почему это так эффективно для дошкольников?

1. Эмоциональный язык:

Музыка – это универсальный язык эмоций. Ребёнок ещё не всегда может выразить словами свои чувства (страх, радость, усталость), но он прекрасно чувствует их через музыку.

2. Физиологическое воздействие:

Звуковые волны напрямую влияют на работу нашего организма. Спокойная музыка замедляет сердечный ритм (с 80–90 ударов в минуту до 60–70), выравнивает дыхание, снимает мышечные зажимы, снижает артериальное давление и уровень кортизола (гормона стресса). Это способствует более глубокому и качественному сну, что напрямую влияет на иммунитет и общее физическое развитие.

3. Создание ритуала:

Для дошкольника важна предсказуемость. Знакомая мелодия становится сигналом для организма: «Опасности нет, можно расслабиться и спать».

Существует два основных механизма воздействия музыки:

4. Психо-эмоциональная стимуляция:

Музыка вызывает у ребёнка определённые образы и чувства. Звуки леса могут унести его в воображаемое путешествие, а плавная мелодия создаст ощущение безопасности и тепла. Спокойная, плавная музыка способствует выработке гормонов радости и расслабления. Для тревожных детей музыка становится «якорем безопасности», создавая ощущение стабильности и защищённости.

5. Вибрационное воздействие:

Низкие частоты могут оказывать успокаивающее действие на мышечный тонус, снимая напряжение после активного дня.

Кроме того, ряд исследований и экспериментов подтвердили, что прослушивание разных мелодий помогает умственному развитию детей. Регулярная музыкотерапия полезна для быстрого усвоения полученной информации. Музыка перед сном ускоряет развитие речи детей, а в будущем им будет легче изучать точные науки. В период взросления такие дети больше тянутся к творческим профессиям. Это не значит, что они станут музыкантами-виртуозами, но найти цель в жизни будет на много проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.

Как же грамотно внедрить музыкотерапию в наш режим?

1. Критерии выбора музыкального материала:

– инструментальность;

Никаких песен со словами! Текст активизирует речевые центры мозга, заставляя ребёнка вслушиваться и думать. Нам нужна чистая музыка.

– темп и ритм;

Идеальный темп для засыпания – 60–80 ударов в минуту (Largo или Adagio). Это соответствует ритму спокойного дыхания и сердцебиения во сне.

– громкость.

Это критически важно. Музыка должна быть фоном, громкостью не более 20–30% от максимума. Она должна обволакивать, а не звучать навязчиво.

2. Подбор репертуара:

– классика;

«Грустный вальс» Сибелиуса, «Времена года» П. И. Чайковского, «Лунная соната» Бетховена (первая часть), ноктюрны Шопена, «Аве Мария» Шуберта. Для детей часто рекомендуют произведения Вивальди, Моцарта. Проведённые эксперименты подтверждают, что после 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектуальности» у студентов). А вот Венгерские ученые провели целое исследование пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей. В ходе этого исследования было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил на много быстрее. Так же рекомендуются слушать звуки природы: шум дождя, леса, звуки подводного мира, моря.

– регулярность;

Эффект достигается при систематическом использовании. Музыка должна стать ритуалом, сигналом для организма: «Наступило время отдыха». Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10–15 минут одновременно.

– атмосфера.

Музыкотерапия работает в комплексе с другими факторами: затемнение комнаты, комфортная температура, удобная постель.

Внедрение элементов музыкотерапии в режим тихого часа – это не просто модное веяние, а инвестиция в здоровье наших воспитанников. Это доступный, безопасный и очень эффективный способ помочь детям лучше отдыхать, а значит – быть более спокойными, внимательными и здоровыми в течение дня.

Давайте попробуем сделать тихий час не просто временем обязательного сна, а настоящим островком спокойствия и гармонии для каждого ребёнка.

Список литературы

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / О.Н. Арсеновская. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.

2. Гогоберидзе А.Г. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская. – М.: Академия, 2005. – 320 с. – EDN QUHEKH

3. Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников: учебное пособие для студентов факультетов дошкольного воспитания высших и средних педагогических учебных заведений / О.П. Радынова, А.И. Катинене, М.Л. Палавандишвили. – М.: Академия", 1998. – 240 с. – EDN WNSMCR