

## Консультация для педагогов «Музыкотерапия в детском саду»

### Понятие музыкотерапии

Термин «*музыкотерапия*» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

*Музыкотерапия* - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

**Лечение музыкой было задолго до** возникновения современной цивилизации. Об этом упоминается еще в Ветхом Завете. В библейской притче рассказывается о том, как Давид излечил израильского царя Саула от черной меланхолии своей игрой на гуслях. Эскулапы Древнего Египта советовали страдающим бессонницей слушать пение хора. В XVI веке в Италии, к примеру, население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно ускоряющаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру тарантелла.

В средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в колокола. Ученые установили, что активность микробов, «наслушавшихся» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%.

Ученые утверждают, что звуки определенной частоты, исходящие с разной периодичностью, способны разрушать болезнетворные микробы, расслаблять мускулатуру и выводить из депрессии.

Каким же образом музыка воздействует на организм человека? Как показали эксперименты, особенно сильное оздоровительное воздействие на психическое и физическое состояние больных оказывает звучание струнных инструментов, прежде всего скрипка, на последнем месте – гитара. Обязательным условием является то, что музыкальные произведения должны исполняться профессионалами. Фальшиво взятые ноты могут негативно повлиять на физическое тело.

## **Определенные ноты влияют на определенные органы:**

- звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;
- ре — на желчный пузырь и печень;
- ми — на органы зрения и слуха;
- фа — на мочеполовую систему;
- соль — на функции сердца;
- ля — легкие и почки;
- си — на функцию энергообмена, согревая тело.
- Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие — с верхней (головой).

Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое — тембр и мелодию.

Ритм. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Тональность. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Интересно, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. Поэтому обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с физиологической точки зрения.

## Музыкотерапия в детском саду

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка?

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом («анданте», «адажио») должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдет немецкая или венская музыка из произведений Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», «аллегро модерато», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции.

«Каприз № 24» Николо Паганини. Эти мелодии могут использоваться в работе с вялыми детьми.

Успокаивающее, уравнивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Элементы музыкотерапии можно использовать и в группе в течение дня.

- Утренний прием в детском саду начинается под музыку.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
3. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).
2. «Времена года» П. И. Чайковского.
3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
4. Бах – Гуно «Аве Мария».

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».

3. Бах «Органное произведение».

5. Вивальди «Времена года».

6. «Голоса природы».

*Особенности использования музыкотерапии:*

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо) ;
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной) ;
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Лечение музыкой идёт в три этапа - в три мелодии.

### **Музыкотерапия. Этап первый**

Первая мелодия должна соответствовать настроению человека. Это соответствует понятию «подстройка».

### **Музыкотерапия. Этап второй**

Вторая мелодия должна быть: светлой, воздушной, вселяющей надежду и дарующей утешение. То есть она должна быть мягкой попыткой нейтрализации чувств, заложенных в первой мелодии. Это соответствует понятию «ведение».

### **Музыкотерапия. Этап третий**

Последняя (третья) мелодия должна вселять уверенность в своих силах, укреплять твёрдость духа.

Классическая музыка при депрессии:

- Вступление к Пятой симфонии П.И. Чайковского,
- Финал Шестой симфонии П.И. Чайковского,
- «Реквием» Моцарта,
- «Смерть» Грига,
- Прелюдию до-минор Шопена,
- и его же: марш из Сонаты №2 «си-бемоль-минор». (Третья часть этой сонаты).

Классическая музыка при невротической тревоге:

- «Мелодию» А.Г. Рубинштейна,
- прелюдии и мазурки Шопена,
- вальсы Штрауса.

Классическая музыка при агрессии:

- «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского,
- Первую часть Шестой симфонии его же,
- Финалы двух сонат: 14-ой и 23-ей Бетховена,
- «Порыв» Шумана,
- Кантату №2 И.-С. Баха,
- Сочинение №8 Скрябина,
- «Хор пилигримов» Вагнера,
- «Итальянский концерт» Баха,
- «Финляндию» Я. Сибелиуса.

Слушаем классическую музыку если мы хотим взбодриться:

- «Чардаш» Монти,
- «Аделита» Г. Пёрселла

Слушаем классическую музыку если мы хотим успокоиться и расслабиться:

- «Июнь. Баркарола» из «Вре́мён года» П.И. Чайковского,
- «Старинная песенка» Бизе
- и его же «Пастораль».

Подведем итог.

Музыкотерапия – может оказать Вам большую помощь в решении проблем со здоровьем. Лечение музыкой становится все более популярным и распространенным. Будьте осторожны, т.к. воздействие музыки на человека может быть многогранным!

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют... Собирайте в свою фонотеку те, которые вам помогают.

И... пойте сами! А также учитесь играть на музыкальных инструментах...