

## **Музыкотерапия, как элемент здоровьесберегающей технологии в ДОУ**

*Музыка не только фактор облагораживающий,  
воспитательный.*

*Музыка – целитель здоровья.  
(В. М. Бехтерев)*

Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.

Выделяют индивидуальную и групповую музыкотерапию. В первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Наряду с этим существует и активная индивидуальная музыкотерапия, целью которой – является преодоление коммуникативных расстройств. Она осуществляется в виде занятия педагога музыкой совместно с ребенком.

Групповая музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

Творческая деятельность является самым сильным средством снятия напряжения. Это особенно важно для тех, кто не может “выговориться”; выразить свои фантазии в творчестве значительно легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или в звуках, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Творчество открывает путь к выражению бессознательных идей и фантазий, которые проявляются в значимой для ребенка и необычной для всех остальных форме.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Гармонизирующее воздействие музыки на психические процессы можно, а порой необходимо использовать в работе с детьми.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно. Независимо оттого, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Нельзя забывать главную заповедь педагога – не навреди.

Музыка – искусство, и как любое искусство познается душой. Воспринимать музыку можно, внимая ей или участвуя в создании.

Основные направления в музыкотерапии – это слушание музыки и исполнительство.

К слушанию музыки относятся:

Беседы или занятия, когда музыка звучит фоном;

Специальное прослушивание музыкальных произведений или их фрагментов с анализом услышанного ;

Упражнения на внутреннее слышание .

На успешность проведения занятий, как справедливо указывается во многих руководствах, положительно влияют позитивная личность музыкального педагога, владение им способами музыкального выражения – игрой на музыкальном инструменте и умение петь , а также включение в лечебный и профилактический процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.

В период времени от 1,5 лет происходит становление первых отношений между ребенком и заботящимися о нем взрослыми. Начинается оформление темперамента ребенка, появляются новые эмоции.

Одной из самых распространенных проблем в дошкольном учреждении, в решении которой требуется музыкотерапия, является адаптация ребенка к условиям детского сада.

Необходимо не менее 20 минут в спокойной обстановке немного поиграть. Реквизит для игры разнообразный: домик из больших кубиков; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес; барабан, танк, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы , изображающие людей, животных и сказочных персонажей. Все это проходит под спокойную музыку (Э. Григ « Утро» из сюиты «Пер Гюнт», М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и др.) Воспитатель находится рядом с играющим, возможно присев на корточки. В разговоре стараются не превышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении. Следует поиграть с ребенком и родителем в подвижные игры типа бросание мяча, пятнашек, игры в кегли, музыка должна нести ярко выраженное положительное начало («Маленькая ночная серенада» В. Моцарта, «Трепак» из «Щелкунчика» П. И. Чайковского и т.д.) Всем этим создается жизнерадостная атмосфера, противостоящая эмоционально отрицательному состоянию ребенка.

Музыка сочетанием своих выразительных средств создает художественный образ, который вызывает ассоциации с явлениями жизни, с переживаниями человека. Сочетание выразительных средств в музыке с поэтическим словом (например, в песне, опере), с сюжетом (в программной пьесе), с действием (в спектаклях) делает музыкальный образ более конкретным, понятным.

Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки:

Специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним;

Использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования ;

Использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы.

Такие приемы поднимают музыкальное восприятие на более высокую ступень, являются способом активного анализа музыки.

При подборе произведения для слушания опираемся на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции.

Наряду со слушанием музыки важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки, – преодолению амбивалентности поведения. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами (хореотерапию).

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия – ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними – возникали коммуникативно – эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент “анонимности” чувств, «укрытости» в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Пение должно быть ориентировано на народные песни . Песни подбираются в соответствии с настроением группы. Размещение группы – замкнутый круг. Ведущий поет вместе со всеми. Когда достигается определенное состояние группы, каждому участнику предоставляется возможность предложить песню, выдвинуть запевалу. Запев связан для многих с преодолением застенчивости, так как запевала попадает в центр внимания.

Для руководства этой работой требуется музыкальные знания и навыки, если воспитатель сам не музыкант, он работает совместно с музыкальным руководителем, который дает необходимые консультации.

Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей (певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти), развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально – хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

Наряду с песней применяются элементарные мелодические и ритмические импровизации, которые сводятся к упражнениям в напряжении и расслаблении.

Особую ценность имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизация свободного танца под звуки классической музыки. Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию. Терапевтическую ценность представляют ритмические, колебательные движения под музыку в три такта.

Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня все больше поражают все больше детей. Поэтому сегодня дети должны постепенно овладевать не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Одним из таких средств и является музыкотерапия.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будут сочетаться с музыкотерапией. Предлагаем схемы использования музыкотерапии в различных видах деятельности и в режимных моментах.

### Список литературы.

1. Ветлугина Н.А. Музыкальные занятия в детском саду. М.: “Просвещение” 1984.
2. Голдмен Д. Целительные звуки. - М., 2003. - 224 с.
3. Иванченко Г.В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. - М.: Смысл, 2001.- 252с.
4. Кожохина С.К. Путешествие в мир искусства. – М., 2002.
5. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль “Академия развития”, 1997.
6. Музыкальное воспитание в первых общественных д/садах России. – Дошкольное воспитание, 1996 г., №11.
7. Халабузарь П., Попов В., Добровольская Н., Методика музыкального воспитания, М.: – “Музыка”, 1990 г. ст. “Музыкальное искусство – средство воспитания детей”.
8. Шацкая В.Н. Воспитание музыкального вкуса.– М., 1947 г.
9. Юркова А. Абу Али ибн Сина и его музыкальная терапия. - журнал "Старинная музыка", 2007. - № 3-4 (37-38). - С. 31-33.