

# Консультация для родителей: «Музыкотерапия в детском саду»

Подготовила: музыкальный руководитель,  
Петрова Оксана Васильевна

**Музыка** является действенным средством эмоциональной коррекции, т.е. помогает детям найти и принять нужное эмоциональное состояние. Она влияет на ритм сердца и дыхания: гармонические созвучия и повторения знакомых музыкальных фраз замедляют пульс, делают дыхание более глубоким и равномерным; диссонансы, напротив, требуют напряженного вслушивания, ускоряют пульс и частоту дыхания.

Усиливается и мышечная активность, если их началу предшествуют звуковые впечатления, когда же музыка служит фоном, она удваивает все эмоции и делает яркими образные представления детей. Музыка способствует интеллектуальному развитию ребенка.

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений в жизни ДООУ. Оно способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. Поэтому её рекомендуется использовать не только на музыкальных занятиях, но и во всех видах деятельности, например, сочетание музыки и изобразительной деятельности. При применении музыкальных стимулов в работе с детьми дошкольного возраста педагоги используют *пассивные и активные формы музыкотерапии*.

**Пассивные формы** помогают установить контакт с детьми (коммуникативная музыкотерапия), снять мышечное и эмоциональное напряжение. Для этого включается классическая или релаксационная музыка перед сном, во время пробуждения, приёма пищи и игровой деятельности.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на

организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силу.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает чётким мышлением и очень хорошей памятью. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создание определённого имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжёлые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести к эффекту, описанному Ницше: «Мои возражения против музыки Вагнера являются физиологическими. Мне становится трудно дышать, когда на меня воздействует эта музыка». Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно такой эффект имеют григорианские песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы...действуют как система центрального отопления».

**К активным формам** музыкотерапии относятся: двигательная музыкотерапия (музыкальное сопровождение утренней и бодрящей гимнастики после сна), вокалотерапия (совместное пение) и музыкально-динамические паузы между занятиями. Такая работа музыкальных руководителей, инструктора по физической

культуре, воспитателей всесторонне воздействует на организм ребёнка, развивает и укрепляет дыхательную систему, естественным образом тренирует мышцы гортани, голосовые связки, расширяет звуковой диапазон голоса.

Наряду со слушанием музыки используется и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки. 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 танцы (хореотерапию). Исследователи рекомендуют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма.

Ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается, дети постепенно обучаются игре на различных музыкальных инструментах. Это могут быть погремушки, бубенцы, бубны, трещотки, маракасы, ложки, дудочки. В группах создается музыкальный шумовой оркестр. Тогда ребёнок чувствует себя вовлечённым в процесс, и это помогает ему лучше адаптироваться в коллективе.

Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, много могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос – это «говорящий музыкальный инструмент».

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

Рекомендуется использовать песни предпочтительно оптимистического характера, а также такие, которые побуждают к размышлению и глубоким переживаниям.

Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, дружбы, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие.

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. С помощью танцевально-двигательной терапии ребёнок использует движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

- утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;
- для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;
- пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

### **Список музыкальных произведений , рекомендуемых для проведения музыкотерапии**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится в течение всего дня-детей встречают,

укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответственную музыку, используют её в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

### *Музыка для встречи детей и их свободной деятельности.*

#### *Классические произведения:*

Бах И. «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Чайковский П. «Времена года»

Вивальди А. «Времена года»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»

Моцарт.В. «Турецкое рондо»

Шопен Ф. «Вальсы»

Рубинштейн А. «Мелодия»

Прокофьев С. «Петя и волк»

Глинка М. «Арагонская хота»

Григ Э. Концерт для фортепиано с оркестром, 1-я часть

Равель М. «Болеро»

Чайковский П.И. Концерт для ф-но с оркестром, 1 часть

Чайковский П. « Детский альбом»

Чайковский П. «Щелкунчик»(отрывки)

#### *Детские песни:*

«Антошка» -Ю.Энтин, В.Шаинский

«Улыбка» - В Шаинского

«Бу-ра-ти-но» -Ю.Энтин, А.Рыбников

«Весёлые путешественники» - С.Михалков, М.Старокадомский

«Все мы делим пополам» - М.Пляцковский, В.Шаинский

«Да здравствует сюрприз» - Ю.Энтин, М.Минков

«Если добрый ты» - М.Пляцковского, Б.Савельева

«Где водятся волшебники» - Ю.Энтин, М.Минков

«Крылатые качели» - Ю.Энтин, Г.Гладков

«Лучики надежды и добра» - сл.и муз.Е.Войтенко

«Настоящий друг» - М.Пляцковского, Б.Савельева

«Песенка Бременских музыкантов» - Ю.Энтин, Г.Гладков.«Песенка о волшебниках» - В.Луговой,

Г.Гладков

«Колокола» - Ю.Энтин,Е.Крылатов.(из к.ф. «Приключения Электроника»)

«Прекрасное далёко» - Ю.Энтина,Е.Крылатов

«Танец утят»(французская народная песня).

***Музыка для релаксации.***

*Классические произведения:*

Альбиниони Т. «Адажио»

Свиридов Г. «Романс»

Бах И. «Ария из сюиты №3»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Чайковский П. «Осенняя песня»

Глюк К. «Мелодия»

Чайковский П. «Сентиментальный вальс»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Шуберт Ф. «Аве Мария»

Шуберт Ф. «Серенада»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Шуман Р. «Грёзы»

Звуки природы (шумы)

***Музыка для проведения гимнастики.***

*Классические произведения:*

Боккерини Л. «Менуэт»

Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»

Григ Э. « Утро»

Сен-Санс К. « Аквариум»

Дворжак А. «Славянский танец»

Чайковский П. «Вальс цветов»

Лист Ф. «Утешения»

Чайковский П. «Зимнее утро»

Мендельсон Ф. «Песня без слов»

Чайковский П. «Песня жаворонка»

Моцарт В. «Сонаты»

Шостакович Д. «Романс»

Щедрин.Р. «Юмореска»

Хачатурян А. Вальс к драме «Маскарад»