

Республика Бурятия, г. Улан-Удэ Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №96 «Калинка» г. Улан-Удэ
670042, г. Улан-Удэ, Октябрьский р-н
проспект Строителей 32а, тел. 46-96-30
адрес эл. почты: kalinka96@yandex.ru

**Доклад на тему:
«Музыкотерапия и её влияние на здоровье ребенка»**

**Выполнила:
Музыкальный руководитель:
Сергеева Н.А**

2022г

«Музыкотерапия и её влияние на здоровье ребенка»

Вокруг нас постоянно звучит музыка. Чистая музыка водного источника, музыка цветения яблоневых садов, тихая музыка созревающего хлеба и золотой осенней листвы. Она, как солнечный зайчик, ласково прикасается к нашим ладоням, дает нам силу, снимает боль.

В древности считали, что все органы обладают характерными частотами вибрации и правильно выбранные частоты внешнего воздействия помогают восстановить организм. В старых учениях музыка являлась одним из главных средств в лечении, создании гармонии и равновесия в теле и разуме. Музыка приводит в действие природные силы исцеления, и чем точнее подобрана мелодия, тем эффективнее ее воздействие на организм.

С первых дней жизни, приучая ребенка к вечным, прекрасным мелодиям, созданным человечеством, можно достичь его полного согласия с самим собой, с окружающим миром, что поможет с детства избежать серьезных проблем со здоровьем. А если такие проблемы все же возникли, то та же музыка поможет от них избавиться.

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. Именно это приводит детей к различным формам отклоняющегося поведения. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыкотерапия представляет собой совокупность методов и приёмов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической сферы ребенка. Она предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов (психогимнастика, логоритмика).

Основными и главными задачами, определяющими музыкотерапию, являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно-коммуникативных качеств.

Организация занятий музыкотерапией требует от педагога и музыкального руководителя специального психологического образования, знания основ общей и клинической психологии, наличие музыкального педагогического образования.

Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. Поэтому музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д.

Таким образом, каждый педагог может использовать данные упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий.

Все элементы упражнений по музыкотерапии дают возможность использовать их не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей на занятиях ритмикой, но и как игровой тренинг психических процессов: внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии. А также как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д., в различных формах организации педагогического процесса в детском саду.

Если воспитатель имеет определенный навык, он может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.

Главная задача музыкальной терапии заключается в том, чтобы научить ребенка «омузыкаленному» видению и восприятию мира, показать ребенку, что каждое его переживание, будь то радость или грусть, можно и нужно выражать в вокальных и танцевальных импровизациях, т.е. в творчестве.

Вот, например, несколько творческих заданий, которые можно дать детям, побуждая их к вокальному (песенному) самовыражению:

«Спой, как тебя зовут»

«Спой своей кукле, как ты ее любишь» (или колыбельную)

«Спой, какое у тебя настроение»

«Поздоровайся песенкой»

Также можно предложить ребенку на ваш вопрос-песенку придумать и спеть ответ-песенку. Например:

- Что ты хочешь, мишка?

- Медовую коврижку.

- Что ты хочешь, кошечка?
- Молочка немножечко.

Все вокальные творческие задания выполняются индивидуально. В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение.

А вот танцевальное творчество, к тому же, еще и помогает детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, что также дает определенный терапевтический эффект.

Вот еще несколько творческих заданий, побуждающих детей уже к танцевальному самовыражению:

Можно предложить детям под музыку отправиться на прогулку в сказочный лес.

Предложить помаршировать по площади праздничным маршем.

Полюбоваться красивым цветком

Показать, как двигается крадущаяся кошка, порхает бабочка, бежит мышка, идет крокодил и т.д.

Терапия творческим самовыражением является одним из самых плодотворных психотерапевтических приемов. Наблюдая в процессе творчества друг за другом и за взрослым, дети приобретают новые движения, что означает вместе с тем приобретение новой степени внутренней свободы.

Работая с детьми над развитием музыкального ритма, мы также способствуем гармонизации духовной жизни ребенка. Ещё К.Станиславский указывал на то, что каждое человеческое чувство имеет свой темп и ритм, и предлагал упражнения на воспроизведения ритма, такие, как:

«Ладушки». Эта всем известная и популярная песенка-игра, хорошо развивающая не только чувство ритма, но и произвольное внимание и координацию движений.

«Ритмизация движений человека» - спокойный шаг, бег, имитация рубки дров, забивания гвоздя в стену.

«Ритмизация движений животных» - простучи, как бежит проворный заяц, скачет дикий конь, прыгает лягушка и т.д.

После выполнения ритмических упражнений ладони становятся тёплыми, и дети готовы для проведения контактного массажа. Массаж будет эффективнее, если его проводить под весёлую музыку. Это вызовет сильный прилив энергии и энтузиазма у детей.

Пение с воспроизведением звука с закрытым ртом также полезно с точки зрения медицины. Здесь важно прочувствовать волны вибрации в области горла и груди. Это упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи, в основании которых находится «чакра вишудха», в практике йогов она считается ответственной за эмоциональное состояние организма.

Теперь немного о так называемых формулах музыкального самовнушения. Если сказать проще – это песни, текст которых составлен в форме внушения.

Нацелены эти формулы на то, чтобы пробудить в человеке стойкость при неудачах, умение радоваться жизни, поддерживать оптимистическое настроение. Если у ребенка занижена самооценка, если он не уверен в себе и робок, ему поможет формула музыкального самовнушения «Я – хороший, ты – хороший». А вот если у ребенка по какой-то причине плохое настроение, значит, пришла пора выучить с ним формулу радости «Я в хорошем настроении» или «Ах, как мне весело!» Кстати, колыбельные песни также являются формулами музыкального самовнушения и ориентируют детей на расслабление и успокоение. Вспомните песни, очень популярные в свое время – «Я люблю тебя, жизнь» Э.Колмановского, «Давайте восклицать, друг другом восхищаться!» Б.Окуджавы, «Священная война» В.Лебедева-Кумача.

Они также являются формулами музыкального самовнушения.

Все вышесказанное относится к активному варианту музыкотерапии, когда дети активно выражают себя в музыке. Но существует и самая пассивная форма музыкотерапии, когда детям предлагается только слушать музыку. Но такую музыку, которая в данный момент наиболее подходит их душевному состоянию, которая может переключить ребенка с отрицательных эмоций на положительные. Слушание музыки разряжает накопившиеся отрицательные эмоции. Например, если у ребенка подавленное настроение, эффективна тихая, мелодичная музыка. А вот при возбуждении целебное действие на психику оказывают мелодии с подчеркнутым ритмом. Для того, чтобы музыка подействовала на ребенка наибольшим образом, его необходимо для этого специально подготовить и настроить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть или лечь в удобной позе, закрыть глаза, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. По существу, такое слушание музыки представляет собой разновидность медитации.

Смысл музыкальных медитаций заключается в соединении звучащей музыки, образов, специальной формулы внушения. В процессе музыкальных медитаций происходит разрядка подавленных переживаний. Еще из практики упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать ее не только ушами, но и как бы «вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своем языке, ощущать кожей, самому становиться звуком, чтобы музыка пронизывала от кончиков пальцев ног до корней волос». Также для снятия внутренней напряженности и успокоения детей нужно научить их мысленно «летать» под музыку. По мнению ученых, умение «летать» под музыку помогает ребенку полностью избавиться от аллергий.

Почему? Аллергия – это повышенная чувствительность организма к воздействию аллергенов. А полет под музыку как бы вырывает человека из этой окружающей

среды, омывает его, очищает дыхательные пути. Даже в лекарственных сборах эффективным оказывается одуванчик («летающий цветок»). Музыка всегда поможет раскрыть неограниченные силы человека, надо лишь стараться всегда и во всем слышать музыку. Пусть это будет живая музыка дождевых капель, торжественная песнь океана, тихий шелест травы, гул могучих сосен. И пусть эта музыка природы сольется с музыкой, сотворенной человеком.

Таким образом, грамотное использование музыкотерапии положительно влияет на здоровье ребенка: повышает умственную работоспособность, помогает снять эмоциональное напряжение, поднять настроение, успокоить, сконцентрировать внимание, повысить самооценку.