

«Музыкотерапия как средство музыкально-оздоровительной работы в детском саду»

Пузынина Ольга Николаевна, музыкальный руководитель МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 55

Номинация: статья на тему «Музыкотерапия как средство музыкально-оздоровительной работы в детском саду»

Музыка не только фактор облагораживающий,
воспитательный. Музыка – целитель здоровья.
(В.М.Бехтерев)

Сохранению и укреплению здоровья в дошкольном возрасте сегодня уделяется большое внимание, так как в этот период у ребёнка интенсивно развиваются все органы и системы. Проблема здоровья у детей дошкольного возраста рассматривается и в нормативно-правовых документах, поэтому оздоровление детей должно присутствовать во всех видах деятельности. Музыка, как наиболее доступный детскому восприятию вид искусства, является одним из средств физического развития детей. Влияние музыки на воспитание детей - это приобщение к музыкальной культуре в целом. Действуя на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический, она позволяет установить равновесие в деятельности нервной системы, совершенствовать дыхательную функцию, регулировать движения, корректировать темпераменты. Одним из таких методов является музыкотерапия. Музыкотерапия – это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний. Какая именно музыка обладает наибольшим терапевтическим эффектом? По наблюдениям, оптимальные результаты даёт прослушивание классической музыки и звуков природы.

Изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, П. Н. Анохин, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность, поэтому организация музыкотерапии с использованием технологий по здоровьесбережению является основной целью моей деятельности.

Новизна состоит в том, что в непосредственной образовательной, свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические песни-распевки; дыхательная гимнастика; артикуляционная гимнастика; оздоровительные и фонетические упражнения; игровой массаж; пальчиковые игры; речевые игры; музыкотерапия. Помимо обычного прослушивания музыки (пассивная форма музыкотерапии) на занятиях использую методы: игротерапии, вокалотерапии, психогимнастические (мимические и пантомимические) этюды и упражнения. Речевые игры сопровождаем звучащими жестами, музыкально-ритмическими движениями, танцевальными импровизациями. Используя метод игротерапии, провожу коммуникативные, ритмические, подвижные игры, а также игры на выражение различных эмоций. Так, например, живой интерес у детей всегда вызывают такие игры, как «Эмоциональные грибочки», «Минута шалости», «Украсим торт», или, например, игра «Высвобождение гнева» (приложение 1), где дети отдают всю свою отрицательную энергию и становятся спокойными и умиротворенными. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы.

Использую психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, но и учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, а также формируют и развивают у детей различные психические функции (внимание, память, моторику). Например, детям очень нравится упражнение «Музыка пяти движений», которое сопровождается разными по характеру мелодиями. Данное упражнение способствует развитию активного внимания, слухового восприятия, фантазии и творческого воображения. Даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы в соответствии с характером музыки.

От степени развития естественной потребности петь, играть на музыкальных инструментах во многом зависит развитие голосообразующего аппарата, дыхания, координации движений, памяти, музыкальных способностей. Каждое музыкальное занятие начинается с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения. Детям очень нравятся песни «Веселые путешественники», «Все мы делим пополам», «Если добрый ты...» и др., которые они исполняют с большим удовольствием. Слушание музыки и разучивание текстов песен чередую с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой. Перед пением песен - занимаемся дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонетическими и

оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Важно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Известно, что эмоции тесно связаны с дыханием. В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу, мы можем моделировать эмоциональное состояние ребенка.

Многие мелодии обладают сильным терапевтическим действием на организм человека (приложение 2).

Таким образом, музыка становится одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыкотерапии дают потрясающий эффект.

Приложение 1.

Музыкотерапия. Игры и упражнения в детском саду.

«Снеговик»

Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Взрослый и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка»).

«В гостях у морского царя»

Сюжетно-игровая импровизация

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и и. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

«Добрые – злые кошки» (снятие общей агрессии).

Терапевтическая игра

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злую-презлую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»).

«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).

Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Лев охотится, лев отдыхает»

Ролевая гимнастика

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть).

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты)

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.

«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).

Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Горелки»

Подвижные игры

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». Игроки разбегаются, замирают на месте и звенят в колокольчики, а водящий с завязанными глазами ищет их.

(Звучит Римский-Корсаков «Испанское каприччио»)

«Пчелка в цветке»

Психотерапевтическая игра

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Взошло солнце (материал убирается, и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. » Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

(Римский-Корсаков «Полет шмеля» - пчелка летает,

Брамс «Колыбельная» - пчелка спит)

Приложение 2. СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ.

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом: От невротизма и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева. Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа. Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов". Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского. Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки. Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна. Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона. От гастрита излечивает "Соната N7" Бетховена. В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже"). Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огинского. Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига. Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.