

МБДОУ « Детский сад № 23 «Голубок»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Музыкотерапия – это здоровье ребенка»

Исполнитель: Загibalова Ольга Александровна,
воспитатель

Междуреченск, 2023 год

«Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения; музыка придает жизнь и веселье всему существующему... Ее можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного».

Платон.

В наше время для педагогов очень остро стоит проблема в росте количества детей дошкольного возраста в плане психического, личностного развития и нарушения поведения. В дошкольных учреждениях с этой проблемой сталкиваются в первую очередь воспитатели, так как они непосредственно ежедневно работают с детьми. Начинаются пути и поиски различных методов помощи детям. Я, как воспитатель, в качестве средства «лечения» и коррекции, выделила для себя - метод музыкотерапии.

В современном мире – музыка является источником заряда жизненной энергии, она разделяет с нами моменты печали и дает возможность насладиться радостью. Музыка оказывает на человека невероятное влияние. Этот вид искусства влияет на сознание человека, обогащает его духовную жизнь и является частью человеческой души.

Как же влияет музыка на человека в целом? Об этом нам рассказывают исследователи. Они убеждены, что:

- чтобы снизить боль и тревожность - нужно слушать мелодичные композиции;
- музыка развивает память и умственные способности, особенно у детей;
- для положительных эмоций и улучшения настроения - нужно слушать позитивные и радостные мотивы;
- музыкотерапия понижает кровяное давление, улучшает циркуляцию крови.

Музыкотерапия, что в переводе означает «лечение музыкой», очень влияет на психологическое здоровье ребенка. В 2003 году музыкотерапия была признана Минздравом РФ – официальным методом лечения.

Маленькие дети воспринимают ритмичную музыку гораздо раньше, чем человеческую речь. Они с удовольствием танцуют под ритмичные мелодии. Те малыши, которые еще в утробе слушали музыку - эмоциональнее и музыкальнее развиты, нежели дети их возраста.

Музыкотерапия в наше время является психокоррекционным направлением в медицине и в психологии, где имеет два аспекта воздействия – психосоматическое и психотерапевтическое.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность, которая заключается в воспроизведении музыкального материала с помощью собственного голоса или каких-либо музыкальных инструментов. Пассивная музыкотерапия – предполагает процесс восприятия (слушания) музыки с психотерапевтической целью.

К варианту активной музыкотерапии относятся: **вокалотерапия** и **инструментальная терапия**. Характерной особенностью данного вида музыкотерапии является активное исполнительское участие ребенка в музыкотерапевтическом процессе: исполнение песен или игра на простом музыкальном инструменте. Эффективность такой музыкотерапии определяется большими возможностями через музыкально-исполнительскую деятельность корректировать не только отклонения в психоэмоциональном развитии (эмоциональную лабильность, сниженный эмоциональный тонус, чувство одиночества), но и дисгармоническую самооценку, низкую степень самопринятия, проблемы в развитии коммуникативной сферы ребенка с проблемами.

Вокалотерапия — это лечебно-оздоровительный метод музыкотерапии, использующий принципы пения и специальную систему вокальных упражнений, которые направлены на резонансную акустическую стимуляцию деятельности жизненно важных органов, оптимизацию высшей нервной деятельности (ВНД) и повышение защитных сил организма. Занятия такого вида терапии проводятся как в индивидуальной, так и в подгрупповой форме. Они направлены не на овладение вокально-хоровыми навыками, а на выработку психологической устойчивости, расслабления и успокоения. С этой целью могут использоваться очень коротенькие песенки-формулы, которые способствуют гармонизации внутреннего мира ребенка посредством активной вокальной деятельности. Адаптированные песенки-формулы (из методики В. И. Петрушина) — «Формула радости», «Я хороший, ты хороший», «Колыбельная самому себе», основанные на самовнушении положительных установок, результативны в работе с дошкольниками с проблемами.

Также, помимо песен-формул могут быть включены знакомые оптимистические по содержанию детские песенки, которые ребенок или ансамбль (2—5 детей) могут исполнять под «живое» музыкальное сопровождение или под фонограмму. Данный вариант является коррекционной поддержкой, дающей возможность ребенку почувствовать уверенность в себе во время пения, наполниться положительными эмоциями от коллективного пения.

Валентин Иванович Петрушин (10 декабря 1941 года) — российский музыкант, психолог, педагог, музыкальный терапевт, Доктор педагогических наук, профессор психологии, академик Международной Педагогической Академии.

Как говорит Валентин Иванович: « Все мы в современном мире «помешаны» на энергии и заточены на то, как нам этой энергией доставать всё больше и

больше. Музыка - это как раз тот источник энергии, который всем нам необходим, особенно тем людям, которые имеют тонкую психическую организацию и которым кроме пищи материальной, нужна пища духовная».

Я согласна с Валентином Ивановичем, что музыка – это источник энергии. А еще, как мне кажется она - источник гармонии и могучий источник мыслей, а умственное развитие невозможно без музыкального воспитания. И звук по моему мнению – это энергия. А звуки музыки обладают особой чудотворной силой исцеления души.

Сеансы **инструментальной музыкотерапии** основаны на процессе музыкального творчества, где акцент делается на уникальной роли «живой» музыки, как средства коммуникации. Здесь самое главное, что ребенок может самовыражаться посредством игры на музыкальном инструменте. Для этого выбираются инструменты, которые, будучи достаточно выразительными по звучанию, могут должным образом вознаградить усилия ребенка и не требуют специальной подготовки для игры на них. Например, барабан, бубен, ложки, колокольчик, треугольник — это те музыкальные инструменты, которые обладают большой ритмической силой, но в то же время передают эмоциональные нюансы.

Кроме того, активное участие в музыкально-терапевтическом процессе самого ребенка, получающего возможность выразить непосредственно свое эмоциональное состояние и игрой на музыкальном инструменте, и пением, приводит к разрушению имеющегося внутреннего конфликта и, как следствие, к стабилизации психоэмоционального состояния и коррекции трудностей в коммуникации со взрослыми и сверстниками.

Как показывает практика, музыкотерапия во всех вариантах помогает формировать у ребенка оптимистическое, жизнеутверждающее мироощущение, с которым он мог бы жить, побеждая и радуясь. Активная музыкальная деятельность (пение, движения, игра на инструментах)

обеспечивает возможность выстроить «Я-концепцию» в музыкально-творческом проявлении.

С точки зрения гуманистической направленности коррекционные возможности музыкотерапии связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации, что помогает утверждать и познавать свое Я, является источником новых позитивных переживаний, обеспечивает рождение новых художественно-эстетических потребностей и способов их удовлетворения.

Как мы используем музыкотерапию в нашей повседневной детсадовской жизни? Я считаю, что данный метод очень эффективен в моей работе, он подходит моим воспитанникам и мне, и самое что главное, очень им нравится и реально работает. Поэтому мы с большим удовольствием и радостью используем его в разных режимных моментах:

- *когда идет утренний прием детей* - чтобы настроить детей на «рабочий» день и создать положительные эмоции;
- *для проведения утренней бодрящей зарядки* – чтобы «разбудить» организм;
- *когда собираемся на прогулку* – для веселого настроения;
- *перед сном* – для того, чтобы успокоились и настроились на отдых;
- *в самостоятельной игровой деятельности детей (по желанию)* – когда просто хочется послушать, попеть под любимую музыку и потанцевать под знакомые песни.

Таким образом, я считаю, что, использование музыкотерапии в ДООУ – это необходимое условие для полноценного развития детей, как с моральной, так и с физической точки зрения. Ведь воздействие и значение музыки на

подрастающее поколение, и в общем на человека, имеет очень важную значимость в жизни каждого.

И в заключении хочется отметить, что применение музыкотерапии в работе с детьми **необходимо и целесообразно.**