

Консультация для педагогов и родителей «Музыкотерапия в детском саду»

Музыкальный руководитель Феоктистова Э.Л.



Ученые давно установили, что здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Воздействовать на эмоции можно разными способами, но **музыка – самое эффективное, доступное и простое средство**. Известный русский психолог С. Л. Рубинштейн объяснял возникновение **музыки** тем, что в природе все подчинено определенным внутренним ритмам, и только психика человека неритмична. Человек придумал **музыку**, чтобы «строить и жить помогала», в самом прямом смысле. Чтобы придать ритм и гармонию своей психической жизни. Узбекский ученый Мирзакарим Норбеков о влиянии **музыкотерапии** писал: «Хаос не в мире, он внутри нас, и именно **музыка побеждает этот хаос**, гармонизирует эмоциональную сферу человека».

Музыкотерапия (в переводе с греко-латинского «лечение музыкой») – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии **музыки** на психологическое состояние человека.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к **убеждению**: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Так, духовная, религиозная **музыка** восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя; пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию, но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот **музыкальный феномен**, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «**эффект Моцарта**».

Следует отметить, что в России **музыкотерапию** Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия **музыкотерапии** указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;

- конфронтацию с жизненными проблемами;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста и музыкальных способностей.

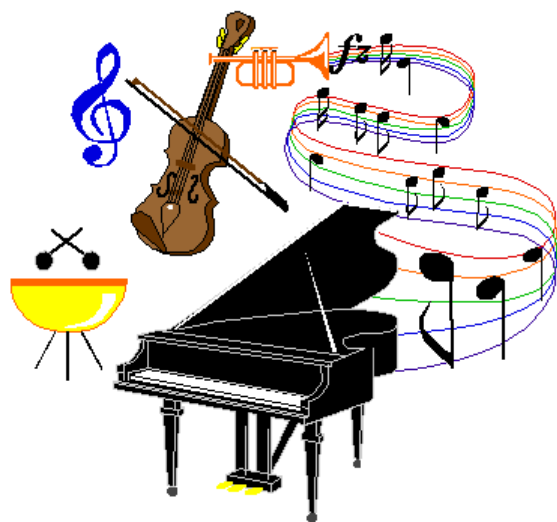
В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных доминантных занятий с детьми. **Музыкотерапия** осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа.

Положительное влияние на ребенка оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения выбираются в соответствии с воздействием, оказываемом на те или иные функции: при раздражимости, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости.

Благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского. Возбуждающий эффект свойственен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля. Тяжелый рок, клубная музыка вызывает стрессовые реакции.

Разный терапевтический эффект также имеют музыкальные инструменты:

- фортепиано - снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;
- скрипка, флейта – расслабляют;
- кларнет - улучшает кровообращение, нормализует сердечно - сосудистую систему;
- ударные (*барабаны, литавры и т. д.*) - бодрят, придают силы.



Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем:

- преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать;
- установить контакт между взрослым и ребенком;
- развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка;
- занять его увлекательным делом - музыкальными играми, пением, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При пассивной музыкотерапии детям предлагается прослушать различные музыкальные произведения, соответствующие их настроению, в процессе чего выявляется эмоциональное переживание ребенка.

При активной музыкотерапии ребенок вовлечен в работу с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Основной целью в этом случае является, устранение повышенной застенчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование выдержки и самоконтроля.

Интересные факты о музыкотерапии

- Известный французский актер Жерар Депардьё в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.

- Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.

- Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.



(По материалам открытых источников)