

Музыкотерапия и ее терапевтическое воздействие на дошкольников



В помощь музыкальному руководителю.

Сила музыки безгранична: она не только развивает творческие способности, стимулирует умственную деятельность, воспитывает эстетический вкус, но и лечит.

Использование музыки в качестве терапевтического средства в оздоровительной работе с детьми помогает существенно оптимизировать этот процесс.

Можно использовать для детей:

- релаксацию под музыку;
- медитацию под музыку;
- вокалотерапию;
- музыкально-рефлекторное пробуждение детей после дневного сна;
- музыкальные физкультурные минутки;
- этюды психогимнастики;
- бэстинг - музыкальные упражнения и игры для стабилизации психического состояния;
- музыкально-пальчиковые игры и упражнения.

1. Релаксация под музыку.

Если дети напряжены физически и эмоционально, это может стать причиной их неуправляемого поведения. Снять напряжение поможет прослушивание музыки, выполнение специальных гимнастических упражнений, которые предусматривают медленные движения, ровное, спокойное дыхание.

Итак, сначала подбирается музыкальное сопровождение - лирические произведения, спокойные мелодии с плавным ритмичным рисунком, негромким звучанием, с частотой ритма не более 60 ударов в минуту.

Кроме музыкальных звуков, хорошо успокаивают и восстанавливают внутреннее равновесие ребенка разнообразные звуки природы - пение лесных птиц, чаек; звуки морского прибоя; голоса дельфинов и тому подобное. Также можно демонстрировать соответствующее видео или фото (применять цветотерапию).

2. Медитация под музыку.

Важное условие - уравновешенное состояние педагога и детей, уютная атмосфера. Можно предложить детям лечь на коврик, закрыть глаза. Во время звучания спокойной или радостной музыки педагог может рассказать небольшую сказку, например про солнышко, лучик, облако и тому подобное. Такое упражнение поможет детям расслабиться и представить себя героями сказки (применять сказкотерапию).

3. Вокалотерапия.

Петь можно не только играя на музыкальных занятиях, но и на прогулках или во время игры. Когда дети поют, они психологически разгружаются, заряжаются положительными эмоциями. Исполнение народной песни успокаивает и вводит в мир гармонии, согласия, радости.

Но дети могут петь не только песни. Пение даже отдельных звуков может улучшать состояние здоровья. Например, пение в течение 3-5 минут звуков:

- «ч» - улучшает дыхание;
- «з» - облегчает боль в горле
- «н» - помогает снять зубную боль
- «е» и «и» - улучшает работу головного мозга
- «ж» - способствует быстрому выздоровлению от кашля.

4. Музыкально-рефлекторное пробуждение.

Чтобы пробуждение было мягким, советую использовать соответствующую музыку: тихую, нежную, легкую.

Если в течение длительного времени использовать одну музыкальную композицию - у детей вырабатывается рефлекс пробуждения под определенную музыку. Такую оздоровительную работу можно проводить не только в детском саду, но и дома.

5. Музыкальные физкультурные минутки.

Движения под ритмичную музыку обеспечивают детям необходимую двигательную активность, снимают физическое и психологическое напряжение, активизируют интеллектуальную деятельность. Также можно использовать упражнения с валеокоррекцией - упражнения для языка, глаз упражнения на дыхание, ведь правильное дыхание является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни.

6. Психогимнастические этюды.

Их цель - сохранять психическое здоровье ребенка, корректировать психоэмоциональные нарушения. Например, можно провести этюд на выражение радости: звучит пьеса «Новая кукла» П. Чайковского - девочке подарили новую куклу; девочка весело танцует, кружится, прыгает, играет с куклой.

Интересным будет этюд на выражение приятного удивления: звучит пьеса «Шутка» Баха - мальчик радуется получению сюрприза или созерцанию фокуса.

Можно провести с детьми игры:

Показать карточки с изображением различных жизненных ситуаций, предложить выбрать среди карточек те, которые заинтересовали их; при рассмотрении каждой карточки включать соответствующую по характеру музыку.

7. Бэстинг.

Бэстинг - это упражнения и игры для стабилизации психического состояния. Например, дети становятся в круг и по очереди высказывают свои мечты, поддержку друзьям. Для таких игр лучше предварительно разучить с детьми оптимистичные песни, которые формируют позитивную программу жизнедеятельности, радостного мироощущения, бодрости, оптимизма. Слово и музыка на уровне гипнотического внушения укореняют в сознании ребенка определенные оптимистичные формулы: «Я хороший. Я здоров. Я счастлив!»

8. Музыкально-пальчиковые игры и упражнения.

Несложные движения пальцами, кистями рук в сопровождении инструментальной музыки развивают у детей двигательную память, внимание, ловкость. Если эти движения совместить с исполнением песни, укрепляется дыхание, развивается артикуляционная моторика и речь.