

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212»

«Музыкотерапия»

(консультативный материал для родителей)

Составил: музыкальный руководитель -
Свидинская Т.В.

г. Барнаул
2024

Цель музыкотерапии - дать возможность разрешить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту детей (активизировать или наоборот успокоить), установить связь между взрослым и ребенком, совершенствовать коммуникативные и креативные способности ребенка, заинтересовать, занять его интересным делом – пением, музыкальными играми, плясками, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Уважаемые родители, давайте с вами разберемся в том, что же такое музыкотерапия? Как с помощью нее можно повлиять на эмоциональное самочувствие ребенка?

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинские корни и в переводе означает «лечение музыкой».

С точки зрения науки, музыкальная терапия (музыкотерапия) – это определенная система психосоматической регуляции функций организма человека, которая базируется на одновременном влиянии акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека, а так же на поверхность тела и его внутренние органы.

Звучание различных музыкальных инструментов по – разному оказывают влияние на организм человека:

- Звучание ударных инструментов дает уверенности в будущем, ощущение устойчивости, может физически взбодрить и придать человеку силы.
- Духовые инструменты действуют на формирование эмоциональной сферы. При этом медные духовые очень быстро пробуждают человека ото сна, делают его активным и бодрым.
- Интеллектуальной области соответствует музыка, которая исполняется клавишными инструментами, в особенности фортепианная.
- Струнные инструменты непосредственно влияют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, формируют в человеке чувство сострадания.

Музыкотерапия в ДОУ включает разделы: слушание музыкальных произведений, пение песен, музыкально-ритмические движения под музыку, музыкальные паузы на занятиях, взаимодействие музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и др.

Дома с детьми Вы тоже можете использовать музыкотерапию, при соблюдении определенных правил, основанных на психофизиологических принципах более, чем на эстетико-художественных. Самые важные из них:

1. В начале нужно изучить информацию об исполняемом произведении. Следует понимать его суть и текстуру. Заранее можно посмотреть текст исполняемого произведения.
2. Расслабление -это поможет вам "открыть двери бессознательного" и в полной мере ощутить действие музыки. И не важно, что вы хотите испытать успокаивающее действие музыки или поднимающее настроение.

3. Нужно правильно выбрать дозу. Так как лечение музыкой не должно быть утомительным, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
4. Громкость и сила музыки обязательно должна регулироваться. Небольшую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для бодрящей. Очень большая громкость музыки утомляет и возбуждает нервную систему.
5. После слушания лечебной музыки немного отдохните. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

Лечебное использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

Рекомендуемые произведения для проведения музыкотерапии.

Музыка для пробуждения:

1. «Вальс цветов», «Зимнее утро» П. Чайковский
2. «Аквариум» К. Сен – Санс
3. «Романс» Д. Шостакович
4. «Утро». Э. Григ
5. «Менуэт» Л. Боккерини

Музыка для релаксации:

1. Колыбельные песни
2. «Мелодия» К. Глюк
3. «Лебедь» К. Сен – Санс
4. «Лунная соната» Л. Бетховен
5. «Песня Сольвейг» Э. Григ
6. «Романс» Г. Свиридов

Организующая музыка: (способствующая концентрации внимания)

1. «Марш» С. Прокофьев
2. «Ария» И.С. Бах
3. «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
4. Альбом «Времена года»: «Весна», «Лето» Вивальди

Подводя итог можно сказать, что музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используют в лечебных и оздоровительных целях, она снимает напряжение и отрицательные эмоции, успокаивает и расслабляет, активизирует скрытые возможности подсознания и мобилизует резервы организма.

Используемая литература:

1. Система музыкально- оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/авт.сост. О. Н. Арсеньевская.- Волгоград: Учитель,2011.-204с.
2. Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985.
3. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2014.

4. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.
5. Юсфин А. Г. «Музыка — сила жизни». — СПб.: ООО «Аюрведа Плюс». — 2012.