

МАДОУ «Детский сад №10 «Золотая рыбка»

Консультация для педагогов и родителей

**Музыкотерапия,
как здоровьесберегающая
технология, используемая в
коррекции психологической и
эмоциональной сферы ребенка.**

**Составила
Музыкальный руководитель
Пономарева Л.В.**

МУЗЫКОТЕРАПИЯ – это контролируемое использование музыки в коррекции психологической и эмоциональной сферы. Непосредственно лечебное действие музыки на нервно – психологическую сферу детей происходит при ее пассивном и активном восприятии ребенка. Музыка – это лекарство, которое слушают.

Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма. Таким образом, своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

***Ритм.** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

***Тональность.** Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

***Частотность.** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности; обеспечивает гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Уменьшить чувство тревоги и неуверенности.

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Уменьшить нервное возбуждение.

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для успокоения.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

Головная боль.

Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад». Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика:

Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как слушать?

*15-30 минут.

*Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.

*Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

В.А. Моцарт. Соната для фортепиано №1 До мажор K279 – всего лишь 10-минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ людей в среднем на 8-10 единиц.

(Повышает умственные способности у всех, даже у тех, кто ее не любит). Длительность данной сонаты – примерно 11 с половиной минут. Прослушивание сонат Моцарта делает продуктивной любую деятельность, рисует малыш, играет в кубики или учится ползать. Конечно,

В.А. Моцарт. Соната для двух фортепиано Ре мажор K448 – целебные свойства этой сонаты заключаются в уменьшении количества эпилептических атак, что доказано и медиками, и учеными. Под такую музыку хорошо делать зарядку, играть в подвижные игры.

В.А. Моцарт. Концерт для фортепиано с оркестром №20 Ре минор, 2 часть. Фортепианные концерты Моцарта обучают концентрации, осознанности, помогают повышать уровень умственной организации. Вторая часть отлично подойдет для тихих игр перед сном, размеренный ритм меньше чем за 10 минут снимет излишнее перевозбуждение, приведет в равновесие нервную систему.

И.С. Бах. Сюита для виолончели №1, Соль мажор, прелюдия в исполнении гитары. Если малыш подвержен агрессии, мышечному напряжению, то регулярное прослушивание сюит Баха через некоторое время их снимет. Особенно рекомендую обратить внимание на гитарное исполнение, оно как бы «высветляет», смягчает звучание, ведь на гитаре играют пальцами (*pizzicato*), а на виолончели – при помощи смычка.

Л. Бетховен «Лунная соната», №14 – снимет раздражительность, невроз, поднимет над уровнем повседневности. Во время прослушивания сонаты №14 создается ощущение, будто бы кто-то гладит вас по голове, за счет медленного темпа и негромкого звучания. Это произведение действительно может снять головную боль. Будет уместно включить «Лунную сонату» при сеансе массажа, малыш быстрее успокоится и станет отзываться на ваши движения.

А. Вивальди «Времена года», Зима, Февраль. Лучшим музыкальным терапевтом эпохи барокко был итальянский композитор Антонио Вивальди. Из-за врожденной деформации грудной клетки ему было трудно дышать, передвигаться без посторонней помощи, и поэтому всю свою внутреннюю силу, весь свой темперамент Вивальди вложил в музыку. Экспериментально установлено, что дети еще в утробе матери успокаиваются под звуки музыки Антонио Вивальди, так что все его произведения будут полезны малышам, а начать стоит с цикла «Времена года». И лучше всего с такой спокойной части, как Зима (Февраль), под звуки которой так и представляются кружащиеся снежинки, заснеженная деревенька, дети катаются на санках или лепят снежную бабу. Фантазируйте вместе с вашим малышом!

И. Штраус Полька «Трик-Трак» – пришло время попрыгать, потанцевать. Полька легкая, воздушная, с небольшими кульминациями, так что вам будет удобно расставлять танцевальные акценты. Обратите внимание ребенка на ударные инструменты: треугольник, барабан, трещотку. Добавляйте постепенно и польки и вальсы, не очень длинные. Танцуйте вместе с ребенком, помогая ему развивать чувство ритма.

Ф. Шопен Прелюдия №1 До мажор – эта короткая полуминутная прелюдия может дать толчок к деятельности застоявшемуся ребенку и задумавшемуся родителю. Она поднимет жизненный тонус, улучшит настроение, активность и самочувствие. Подбирайте прелюдии Шопена в соответствии с вашим настроением, наблюдайте за их

воздействием, они пропитаны глубокими эмоциями, способными быстро передаваться слушателю.

Шарль Камиль Сен-Санс. «Карнавал животных». 14 музыкальных миниатюр, иллюстрирующих животный мир, развивают воображение ребенка. Творите вместе с ним, изображайте и черепах, и львов, и кенгуру, и, конечно, всеми любимого лебедя. Ребенок, начиная с двух лет, будет ловить каждое ваше движение, пытаться его повторить. Ребенок помладше будет с жадностью следить за вашими пантомимами под музыку. Начните с одной части в день, потом малыш сам будет просить вас о таких сеансах.

Н. А. Римский-Корсаков. «Полет шмеля». Еще одно музыкальное произведение, обладающее четким образом. В дополнение перескажите сюжет сказки А. С. Пушкина, ведь «Полет шмеля» входит в оперу «Сказка о царе Салтане». Попробуйте покружиться вместе с ребенком – эта скоростная интерлюдия – замечательное сопровождение для развития вестибулярного аппарата!

Примерный перечень музыкальных произведений для дошкольников

Музыка для свободной деятельности детей

И. Бах «Прелюдия» До мажор, «Шутка»

И. Брамс «Вальс»

А. Вивальди «Времена года»

Д. Кабалевский «Клоуны», «Петя и волк»

В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

М. Мусоргский «Картинки с выставки»

П. Чайковский «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)

Ф. Шопен «Вальсы»

И. Штраус «Вальсы»

Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение).

Л. Бетховен. Увертюра "Эгмонт".

И. Брамс. "Венгерский танец № 7".

А. Дворжак. "Славянский танец № 2".

Ф. Лист. "Венгерские рапсодии".

В. Моцарт. "Маленькая ночная серенада".

Э. Григ. "Утро".

И. -С. Бах. "Шутка".

И. Штраус. "Весенние голоса".

Ф. Шопен. "Прелюдии".

Б. Монти. "Чардаш"

Успокаивающая (умиротворяющая)

Ф. Шопен. Прелюдия ми минор.

Т. Альбиони. Адажио для органа и струнных.

М. Глинка. "Жаворонок".

А. Лядов. "Музыкальная табакерка".

К. Сен-Санс. "Лебедь".

Ф. Шуберт. "Серенада".

П. Чайковский. "Вальс цветов"

Ф. Шуберт. "Вечерняя серенада".

И. Брамс. "Вальс № 3".

К. Дебюсси. "Облака".

А. П. Бородин. "Ноктюрн" из струнного квартета.
К. -В. Глюк. «Мелодия» из оперы "Орфей и Эвридика".
В. -А. Моцарт. "Реквием".

Р. Шуман. "Детские сцены", "Грезы".

Г. -Ф. Гендель. "Музыка на воде"

Музыка для пробуждения после дневного сна

Л. Боккерини «Менуэт»

Э. Григ «Утро»

Лютневая музыка XVIII века

Ф. Мендельсон «Песня без слов»

В. Моцарт «Сонаты»

М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

К. Сенс-Санс «Аквариум»

П. Чайковский «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка», «Шестая симфония», 3-я часть.

Л. Бетховен. Увертюра "Эгмонд".

Ф. Шопен. "Прелюдия 1, опус 28".

М. И. Глинка. "Камаринская".

В. -А. Моцарт. "Турецкое рондо"

Релаксирующая (расслабляющая)

К. Дебюсси. "Облака»

К. Дебюсси. «Лунный свет»

А. П. Бородин. "Ноктюрн" из струнного квартета.

К. -В. Глюк. "Мелодия".

К. -В. Глюк. Мелодия из оперы "Орфей и Эвридика"

В. -А. Моцарт. "Реквием".

К. Сен-Санс. "Карнавал животных. " «Лебедь»

Ф. Шуберт. "Вечерняя серенада», «Аве Мария»

И. Брамс. "Вальс № 3".

Р. Шуман. "Детские сцены", "Грезы".

Г. -Ф. Гендель. "Музыка на воде".

Т. Альбиони «Адажио»

Л. Бетховен «Лунная соната»

Э. Григ «Песня Сольвейг»

Н. Римский-Корсаков «Море»

П. Чайковский «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Ф. Шопен «Ноктюрн соль минор»

Активизирующая (возбуждающая)

П. Чайковский. "Шестая симфония", 3-я часть.

Л. Бетховен. "Увертюра Эдмонд".

В. -А. Моцарт. "Турецкий марш".

Ф. Шопен. "Прелюдия 1, опус 28".

М. Глинка. "Камаринская".

В. -А. Моцарт. "Турецкое рондо"

Организирующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)

И. – С. Бах. "Ария".

- А. Вивальди. "Времена года".
- С. Прокофьев. "Марш".
- Ф. Шуберт. "Музыкальный момент".
- В. -А. Моцарт. "Гроза".
- В. -А. Моцарт. Симфония № 40.
- Д. Шостакович. Прелюдия и fuga фа минор.
- П. Чайковский. "Времена года"
- Детские песни В. Шаинского, А. Рыбникова, Г. Гладкова, Е. Крылатова, Г. Струве, современных авторов
- музыка из мультфильмов и детских фильмов
- колыбельные