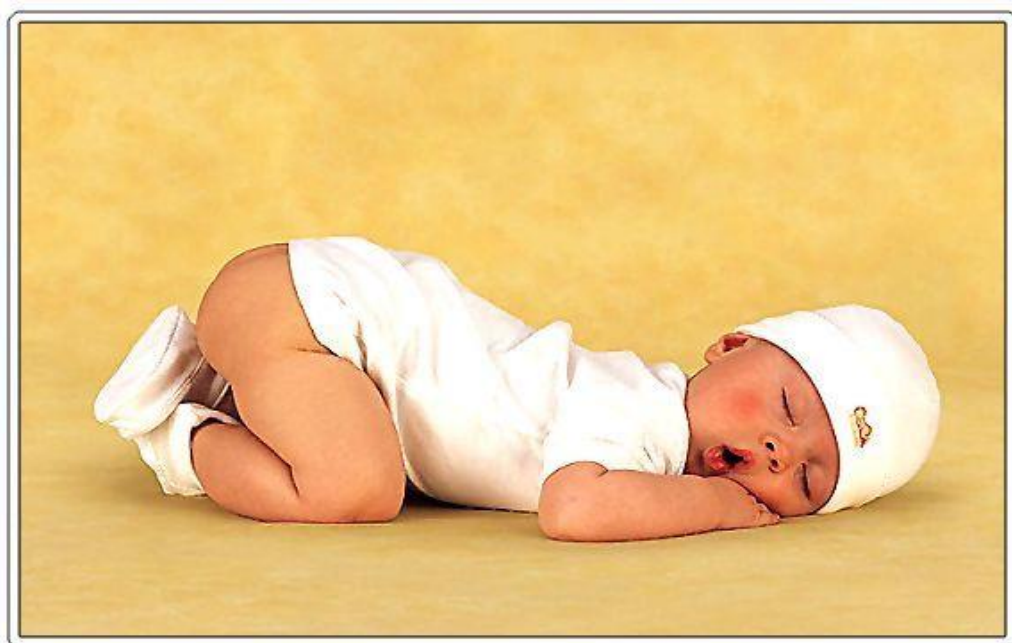


# МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ДОУ



*Там, где слова бессильны, является во всеоружии своем более красноречивый язык — музыка.*  
*П.И. Чайковский.*

Среди психологических проблем нашего времени особое место заняла проблема сохранения и восстановления психоэмоциональной сферы детей, так называемого психологического здоровья. В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы. В дошкольные учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями; дети порой бывают замкнутыми, тревожными, застенчивыми, агрессивными.

В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОУ создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно-продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы.

Опыт работы педагогов-психологов показал, что проблема психологического здоровья является достаточно актуальной в реалиях современного мира.

Психологическое здоровье ребенка - это особый запас прочности психики, устойчивая адаптация к среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций, активное творческое отношение к действительности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна их главных задач. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкопедагогическим и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении и организация жизнедеятельности в семье. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Анализируя основы психокоррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия. Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную

нестабильность. Музыкаотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

**Музыкаотерапия** - одно из перспективных направлений в жизни ДОО. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают *активную* (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и *пассивную* (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкаотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы действуют как система центрального отопления».

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится, пусть незаметная, травма - ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОО должно стать **создание оптимальных условий ежедневного приема детей** в их второй дом - детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов,

журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя «Подъем!». Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

### **Зайчата.**

*Дети выполняют движения соответственно тексту.*

Вот пушистые зайчата  
Мирно спят в своих кроватках.  
Но зайчатам хватает спать,  
Пора сереньким вставать.  
Ручку правую потянем,  
Ручку левую потянем,  
Глазки открываем,  
С ножками играем:  
Поджимаем ножки,  
Выпрямляем ножки,  
А теперь бежим скорей  
По лесной дорожке.  
С боку на бок повернемся  
И уже совсем проснемся!

### **Просыпайтесь, глазки!**

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

*Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.*

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

*Растирают уши ладошками.*

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

*Растирают руки от кисти до плеча.*

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

*Стучат пяточками по кровати.*

- Просыпайтесь, детки! - Мы проснулись! *Потягиваются и хлопают в ладоши.*

### **Потягушка.**

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся,

Вот уже растем, растем, растем! (Н. Пикулева)

*Дети потягиваются, вытягивают поочередно то правую руку, то левую, выгибают спинки.*

### **Котята.**

Маленькие котята - смешные ребята:

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

*Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, ноги подтягивают к груди, обхватывают колени руками, возвращаются ей.*

Чтобы спинка была гибкой,

Чтобы ножки были прытки,

Делают котятки для спины зарядку.

*Дети лежат на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты в коленях..*

*Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.*

Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.

*Дети сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе.*

Скоро полдник у котят? У них животики урчат.

*Дети сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.*

Вот котята встали, до солнышка достали.

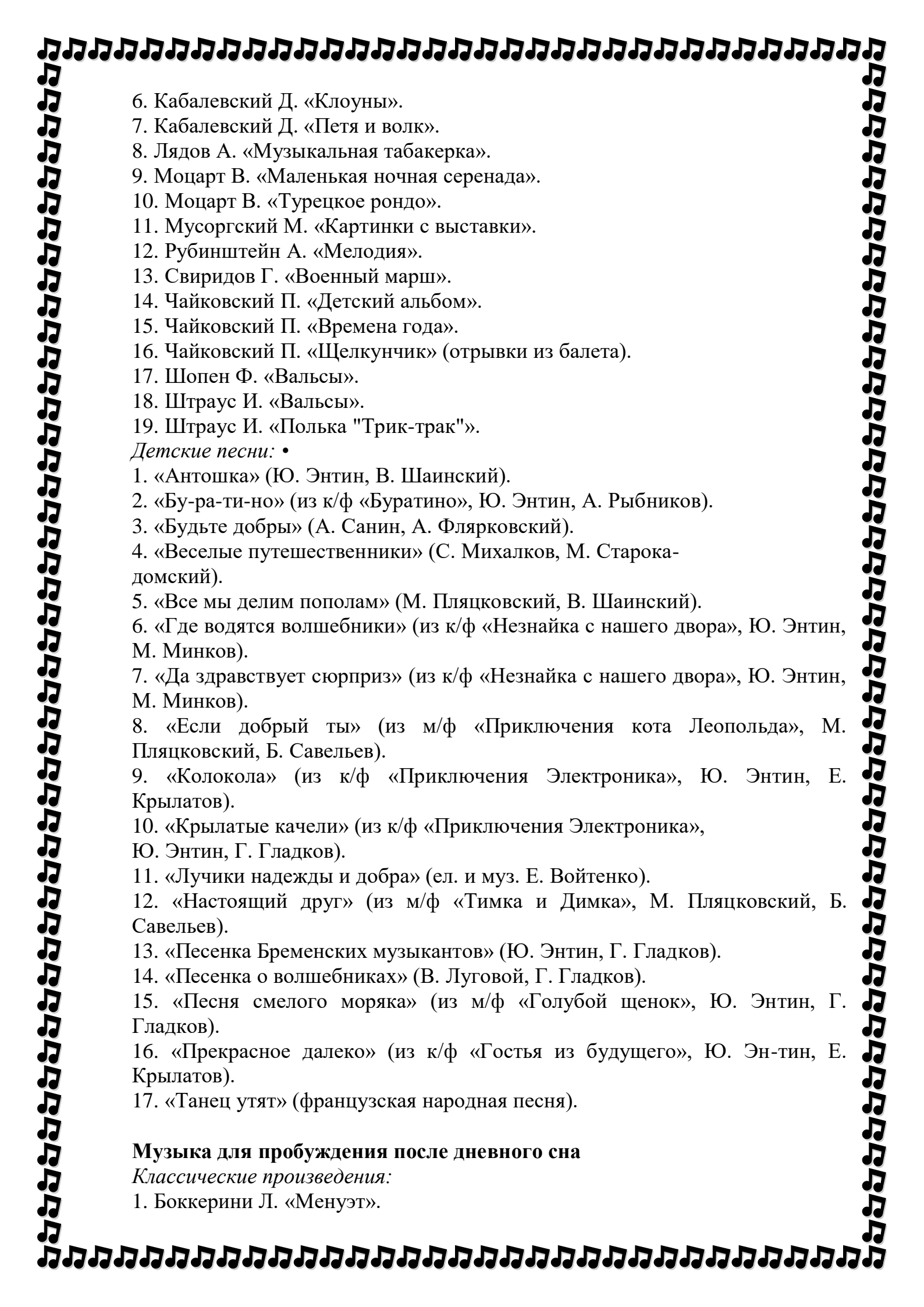
*Дети стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.*

## **СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

### **Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классические произведения:*

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».
2. Бах И. «Шутка».
3. Брамс И. «Вальс».
4. Вивальди А. «Времена года».
5. Гайдн И. «Серенада».

- 
6. Кабалевский Д. «Клоуны».
  7. Кабалевский Д. «Петя и волк».
  8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
  9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
  10. Моцарт В. «Турецкое рондо».
  11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
  12. Рубинштейн А. «Мелодия».
  13. Свиридов Г. «Военный марш».
  14. Чайковский П. «Детский альбом».
  15. Чайковский П. «Времена года».
  16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).
  17. Шопен Ф. «Вальсы».
  18. Штраус И. «Вальсы».
  19. Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

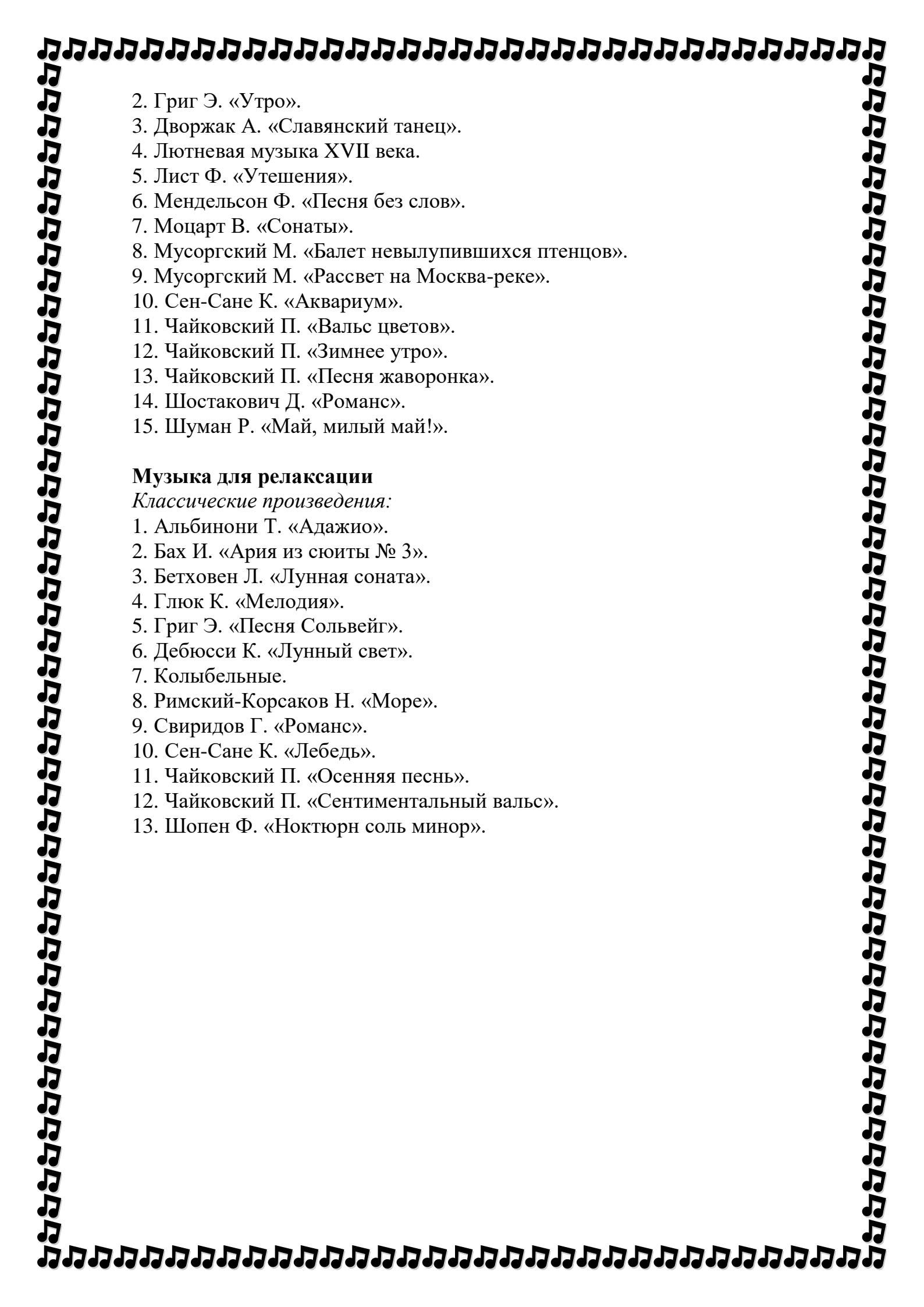
*Детские песни:* •

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков).
11. «Лучики надежды и добра» (сл. и муз. Е. Войтенко).
12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).
16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
17. «Танец утят» (французская народная песня).

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

*Классические произведения:*

1. Боккерини Л. «Менуэт».

- 
2. Григ Э. «Утро».
  3. Дворжак А. «Славянский танец».
  4. Лютневая музыка XVII века.
  5. Лист Ф. «Утешения».
  6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
  7. Моцарт В. «Сонаты».
  8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
  9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».
  10. Сен-Сане К. «Аквариум».
  11. Чайковский П. «Вальс цветов».
  12. Чайковский П. «Зимнее утро».
  13. Чайковский П. «Песня жаворонка».
  14. Шостакович Д. «Романс».
  15. Шуман Р. «Май, милый май!».

### **Музыка для релаксации**

*Классические произведения:*

1. Альбиниони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Колыбельные.
8. Римский-Корсаков Н. «Море».
9. Свиридов Г. «Романс».
10. Сен-Сане К. «Лебедь».
11. Чайковский П. «Осенняя песнь».
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».