

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ МУЗЫКОТЕРАПИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Музыкотерапия – одно из важнейших средств, влияющих на здоровье детей дошкольного возраста.

Детство наиболее благоприятный период для развития музыкальных способностей. Развитие эмоциональной отзывчивости, музыкального вкуса в детском возрасте создает основу музыкальной культуры человека в будущем.

С каждым годом увеличивается число нездоровых детей, детей с нарушениями психо-эмоциональной сферы. Замыкаясь на компьютерных играх, телепередачах, дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, а только общение обогащает чувственную сферу.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В дошкольных образовательных учреждениях с каждым годом становится все больше детей с ярко выраженной гиперреактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять духовное и физическое здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия.

Данную проблему помогает решить музыкотерапия, которая представляет совокупность приемов и методов, практических занятий и упражнений.

Основными задачами музыкотерапии являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно-коммуникативных качеств.

Данный вид деятельности ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов музыкально-художественной деятельности. Поэтому музыкотерапию необходимо использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на вечерах досуга, развлечениях, на занятиях по развитию речи и т.д.

Педагог, имеющий определенный навык, способен снять умственную усталость, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью предлагается использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток.

Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:

1. Разминка. Двигательные и ритмические упражнения.
2. Основная часть. Восприятие музыки.
3. Музыкальная релаксация. Аутотренинг.

Помимо этого, в занятие включают различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах и элементы театрализации.

В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы, ребенок познает самого себя, у него формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребенка более здоровым и счастливым.

При реализации первой части музыкотерапии, рекомендуется использование следующих двигательных и ритмических упражнений:

1. «Путешествие в сказочную страну». Движения выполняются в медленном темпе, дети представляют вокруг себя красивый пейзаж и показывают жестами величие природы (Н. Римский-Корсаков, опера «Садко»).

2. «Грациозная лошадка». Выполняются плавные, мягкие движения (П. Чайковский, Вальс из балета «Спящая красавица»).

3. «Летающая птичка». Выполняются легкие шаги, с взмахом рук, изображая птичку (И. Бах, «Шутка»).

Развивая и тренируя психические процессы, внимание, мышление, умение выражать различные эмоции в мимике рекомендуется использовать программу А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

Все музыкально – ритмические композиции этой программы развивают способность к самовыражению в движении, учат владеть собственным телом, творческому мышлению, гармоничному развитию тела и духа. Для занятий музыкотерапией предлагаются музыкально-ритмические композиции из «Ритмической мозаики»: «Птички и ворона», «Лошадки», «Дети и природа», «Озорники», «Танцуйте сидя».

При проведении второй части занятия по музыкотерапии – восприятие музыки, ребенка необходимо подготовить: предложить сесть в удобной позе и сосредоточиться на музыкальных звуках. Восприятие музыки заключается в обучении распознавать эмоции, переживания, чувства.

Данный вид музыкальной деятельности широко представлен в теме «Настроение, чувства в музыке» программы «Музыкальные шедевры» О.П. Радыновой. Для слушания предлагаются следующие темы: «Первая потеря» Р. Шумана, «Шутка» И. Баха, «Юмореска» П. Чайковского и т.д., слушая которые дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, радоваться, заряжаться положительными эмоциями.

Не случайно, врачи-физиологи ставят знак равенства между здоровьем физическим и психическим при условии погружения ребенка в атмосферу душевного подъема. А музыка - это всегда только положительные эмоции.

Любое переживание, будь то радость, порыв гнева, в конце концов, заканчиваются напряжением какой-либо группы мышц, а дыхательные упражнения помогают снять психо-эмоциональное напряжение, быстро и легко восстановить душевное равновесие.

1. «Благоухающие цветы» - расслабляющее дыхание. Представить перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхать воображаемый аромат.

2. «Засыпающий цветок» - успокаивающее дыхание в пропорции 1:3. На одну четверть - вдох, на три четверти - выдох. Мысленно представлять себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон.

3. «Праздничный парад» - упражнение для эмоциональной разрядки и активизации тонуса в крике, где дети представляют себя солдатами на параде и учатся отвечать на приветствие сильным троекратным «Ура!».

Упражнения для музыкальной релаксации направлены на коррекцию психо-эмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления. При выполнении упражнений необходимо отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира. Упражнения проводятся педагогом под определенную музыку.

Итак, элементы музыкотерапии в работе с детьми дошкольного возраста помогают восстановить и нормализовать эмоциональное состояние ребенка, устранить речевые и двигательные расстройства организма, и, конечно, укрепить и сохранить здоровье ребенка.

Используемая литература

1. Георгиев Ю. Музыка здоровья: Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии. – Клуб. 2001. - № 6.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000.
3. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку: Методические рекомендации к занятиям с дошкольниками по слушанию музыки. – М.: Мозаика-Синтез. 2001.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
5. Радынова О.П. Музыкальные шедевры: Авторская программа и методические рекомендации. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.