

## **«Музыкотерапия как метод музыкальной педагогики»**

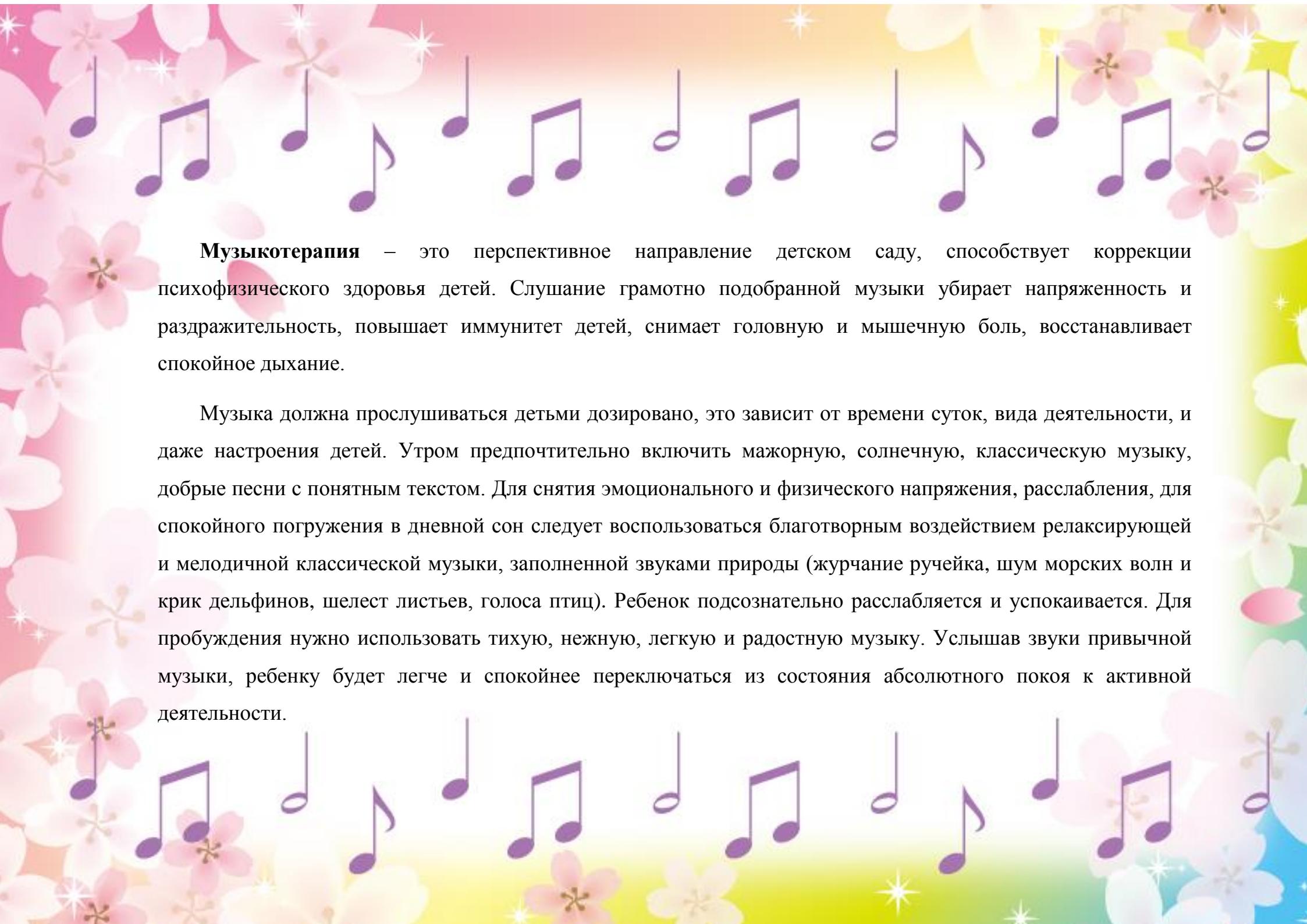
Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинские корни и в переводе означает **«лечение музыкой»**.

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 также на поверхность тела и его внутренние органы.

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

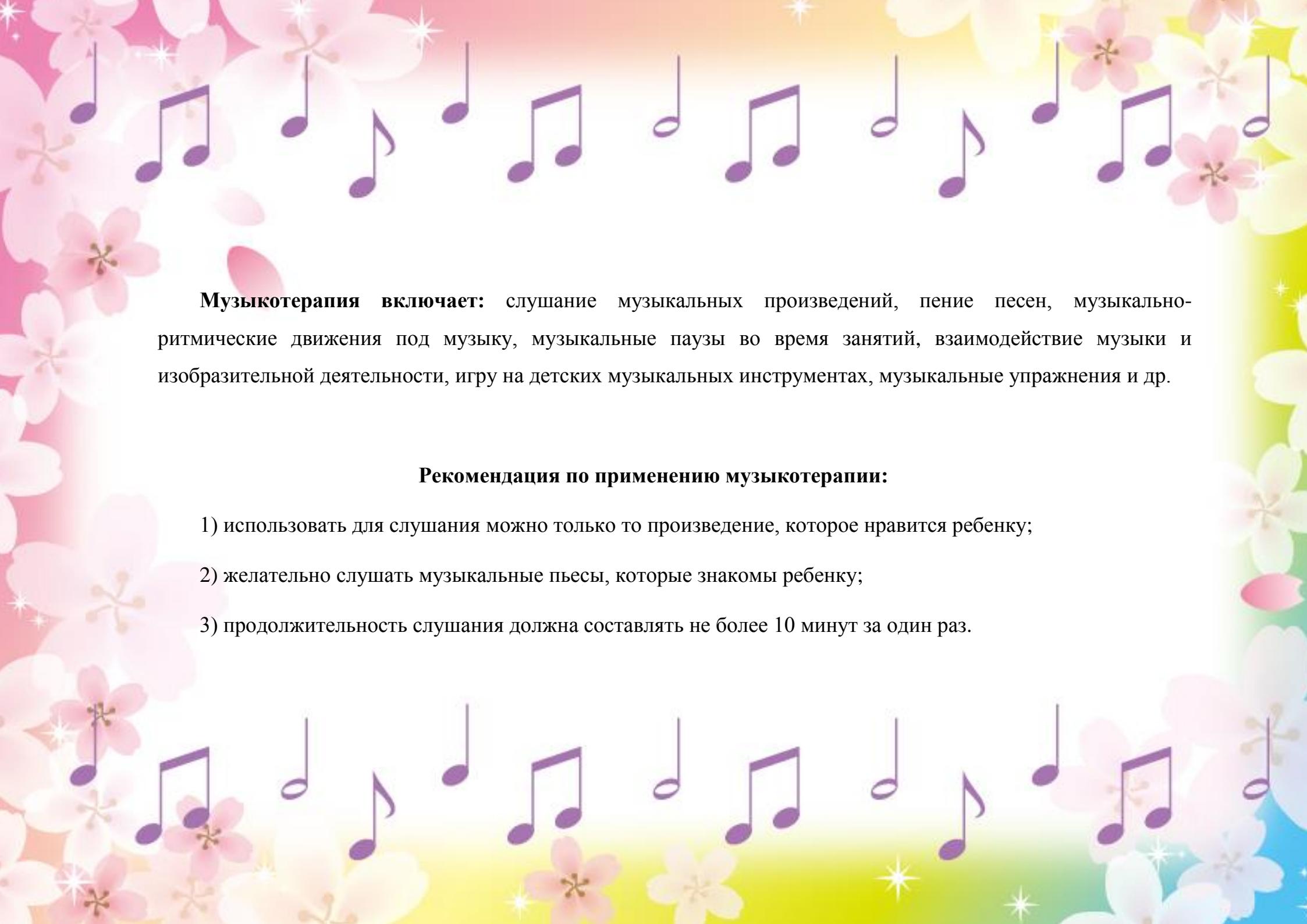
**Звучание различных музыкальных инструментов по-разному оказывают влияние на организм человека:**

- 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** – это перспективное направление в детском саду, способствует коррекции психофизического здоровья детей. Слушание грамотно подобранной музыки убирает напряженность и раздражительность, повышает иммунитет детей, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

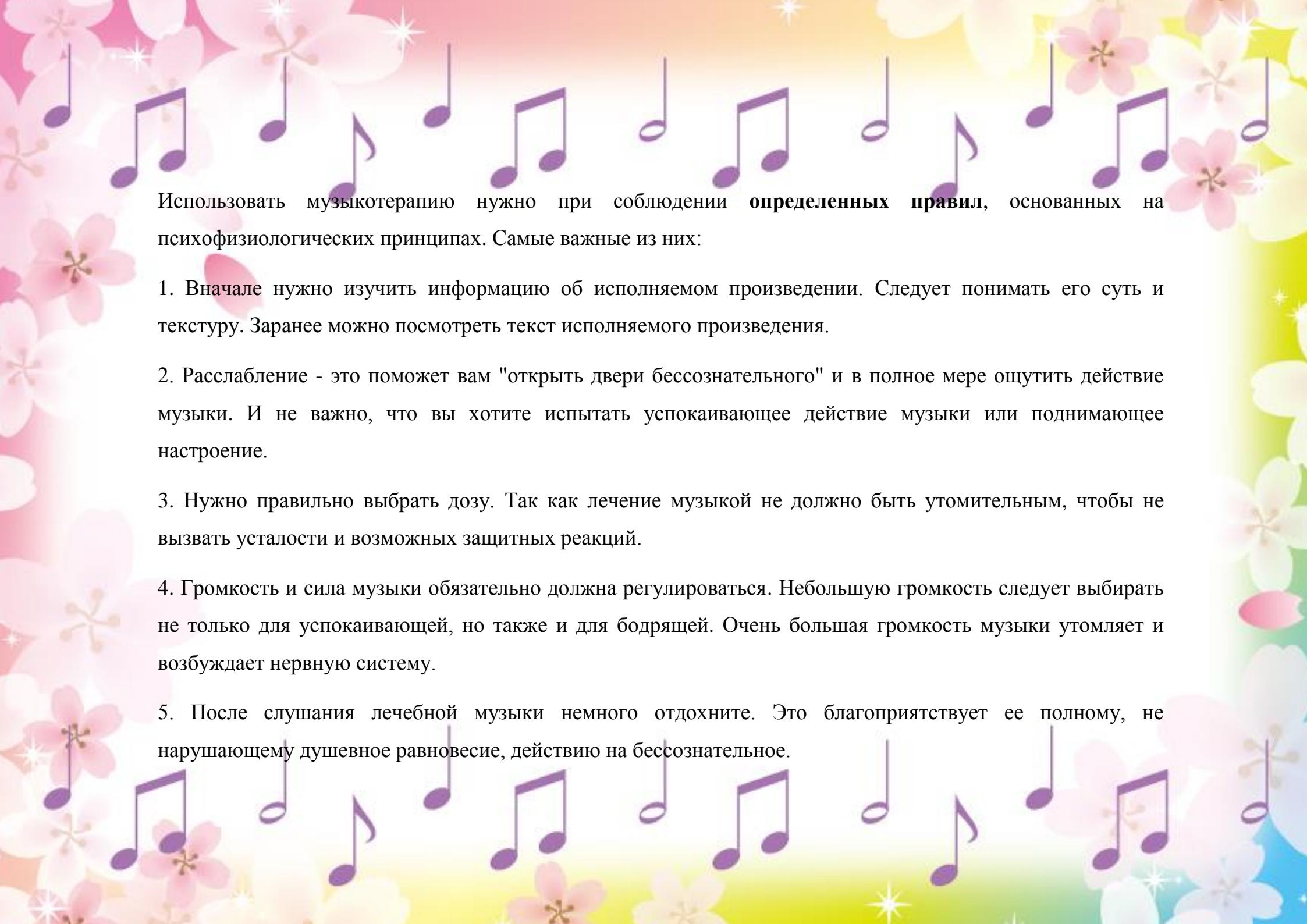
Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, это зависит от времени суток, вида деятельности, и даже настроения детей. Утром предпочтительно включить мажорную, солнечную, классическую музыку, добрые песни с понятным текстом. Для снятия эмоционального и физического напряжения, расслабления, для спокойного погружения в дневной сон следует воспользоваться благотворным воздействием релаксирующей и мелодичной классической музыки, заполненной звуками природы ( журчание ручейка, шум морских волн и крик дельфинов, шелест листвьев, голоса птиц). Ребенок подсознательно расслабляется и успокаивается. Для пробуждения нужно использовать тихую, нежную, легкую и радостную музыку. Услышав звуки привычной музыки, ребенку будет легче и спокойнее переключаться из состояния абсолютного покоя к активной деятельности.



**Музыкотерапия включает:** слушание музыкальных произведений, пение песен, музыкально-ритмические движения под музыку, музыкальные паузы во время занятий, взаимодействие музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и др.

#### **Рекомендация по применению музыкотерапии:**

- 1) использовать для слушания можно только то произведение, которое нравится ребенку;
- 2) желательно слушать музыкальные пьесы, которые знакомы ребенку;
- 3) продолжительность слушания должна составлять не более 10 минут за один раз.



Использовать музыкотерапию нужно при соблюдении **определенных правил**, основанных на психофизиологических принципах. Самые важные из них:

1. Вначале 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 полное 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.

## 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 (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 во многих странах в лечебных и оздоровительных целях, она снимает напряжение и отрицательные эмоции, успокаивает и расслабляет, активизирует скрытые возможности подсознания и мобилизует резервы организма.