# «Музыкотерапия в детском саду»

# Консультация для родителей и воспитателей

Понятие музыкотерапии

Термин *«музыкотерапия»* обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

*Музыкотерапия* - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали музыку для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния музыки, пытаясь определить ее роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности. Известно, что уже Гиппократ и Пифагор специально «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов! Известны идеи Платона, связанные с музыкотерапией. Вслед за Платоном и Пифагором идеи о влиянии искусства на человека Аристотель в учении о катарсисе – концепции очищения души человека в процессе восприятия музыки.

Каким же образом музыка воздействует на организм человека?

Трудно переоценить влияние музыки на человека. Это живой неисчерпанный источник вдохновения. Музыка может предоставить удовольствие, но также одновременно может вызвать сильное душевное переживание, пробудить к размышлению, открыть неизвестный мир фантазий.

Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчает установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно- психических заболеваний.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. 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.

Также очень важны такие характеристики, как *диссонансы* - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и *консонансы*- гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Рок-музыка может действовать разрушающе на мозг.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она подавляет нервную систему, увеличивает содержание адреналина в крови.

На некоторых людей музыка влияет более остро, чем слово. Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.

Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую. Прослушивание медитативной музыки приводит ребёнка в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

В дошкольном возрасте седативный или активизирующий эффект музыки достигается в музыкальном оформлении игр; музыкальной релаксации.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом («анданте», «адажио») должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдет немецкая или венская музыка из произведений Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», «аллегро модерато», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции. Неоднократно отмечалось, что значительно сильнее влияют на ребенка мелодии со словами. Причем язык практически не имеет значения.

Наибольшим возбуждающим воздействием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского, «Каприз № 24» Николо Паганини. Эти мелодии могут использоваться в работе с вялыми детьми.

Успокаивающее, уравновешивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры, музицирования на музыкальных инструментах и другие.

Отношение к музыке в нашем обществе несколько иначе, чем раньше, музыкальная среда заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.