Консультация для педагогов.

«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья воспитанников».

Подготовила: Гусева М.А.

29.11.2018 г.

2 СЛАЙД Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности ДОУ.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФГОС, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Необходимо обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим педагогу самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Все это требует внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области и интеграцию оздоровительной работы с музыкально-образовательной.

3 слайд. Музыкотерапия.

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.

Каким же Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, основанный на целительном воздействии музыки на физическое и психическое состояние человека, а так же при коммуникативных затруднениях 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 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.

Кстати, специалисты считают мyзыкy Моцаpта феноменом в области воздействия мyзыки на живые оpганизмы. Пpоведенные экспеpименты подтвеpждают, что после 10-ти минyтного пpослyшивания фоpтепианной мyзыки Моцаpта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектyальности» y стyдентов - yчастников экспеpимента в сpеднем на 8-9 единиц (даже y тех, комy музыка Моцарта не нравилась).

4 слайд.

Влияние музыки на здоровье детей.

В настоящее время для педагогов современного общества, остро встала проблема роста количества детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. В детских садах и школах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является музыкотерапия. Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня всё больше поражают дошкольников. Нынешние ДОО должны всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы.

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? В 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

М. Л. Лазарев считает, что во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

1) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.

2) Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.

3) Психологический фактор через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.

В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

В-четвертых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

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.

5 слайд Виды музыкотерапии в детском саду.

Музыкотерапия применяется в индивидуальной и групповой форме.

Каждая из этих форм может быть представлена в трёх видах музыкотерапии:

Рецептивная (пассивная) музыкотерапия – слушание музыки

Активная музыкотерапия – танцетерапия, вокалотерапия, приём музицирования на детских шумовых и народных инструментах, игротерапия, логоритмика, психогимнастические этюды и упражнения,

Интегративная музыкотерапия – рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Рецептивная (пассивная) музыкотерапия – так же используется в работе с дошкольниками имеющими нарушение зрения, речи и имеющими эмоционально-личностные проблемы.

Активная музыкотерапия включает в себя вокалотерапию, которая помогает работе сердечно – сосудистой системы и фольклоротерапию, кинезитерапию.

Кинезитерапия развивается как самостоятельная методика и основана на связи музыки и движения, включает в себя: хореографию, коррекционную ритмику и танцетерапию. Она даёт положительный эффект у детей с нарушением речи, зрения и слуха, опорно-двигательного аппарата. Особое место в кинезитерапии занимает танцетерапия. Осваивая танец, дети не только разучивают движения, но и создают художественный образ, который оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей.

Интегративная музыкотерапия включает в себя две методики:

Музыкоцветотерапию – это восприятие музыки в сочетании с цветом.

Музыкоизотерапию – это синтез музыкального восприятия в сочетании с просмотром шедевров мировой живописи Такое сочетание оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на ребёнка. Помогает выйти из конфликтных ситуаций, углубляет внимание, пробуждает чувство любви к себе, к жизни. Перенесённая на рисунок музыка дарит уверенность в себе.

Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства. Лучшая музыка для лечения и расслабления – классическая. Активизирующая классическая музыка улучшает мозговую деятельность, помогает вернуть утраченную и израсходованную энергию. Используйте такую музыку во время игры, принятия утренних процедур. Релаксационную (расслабляющую) музыку можно слушать днём, перед сном, вечером в удобной приятной обстановке. Напомните детям о правильном дыхании. Специалисты советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки и помогает лучше расслабиться.

6 Слайд Музыкотерапия в течение дня в детском саду.

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

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдут 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», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции. Неоднократно отмечалось, что значительно сильнее влияют на ребенка мелодии со словами.

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

Музыкальная среда нашего общества заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.

Элементы музыкотерапии можно использовать и в группе в течение дня.

- Утренний прием в детском саду можно начать под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. Произведения В.А. Моцарта

2. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).

3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)

4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)

4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

7 слайд Музыкотерапия во время сна.

Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

2. «Времена года» П. И. Чайковского.

3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».

4. Бах – Гуно «Аве Мария».

8 слайд Как музыка влияет на сон.Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач.  
Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет на много проще.  
Влияние музыкотерапии на человека доказано давно, но укладывая своего малыша спать, мы даже не догадываемся, насколько полезна музыка для сна детям. В зависимости от выбранной композиции может развиваться эмоциональный фон малыша, его психика и даже музыкальный вкус.

Венгерские ученые провели целое исследования пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей. В ходе этого исследования было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил на много быстрее.

Классическая музыка для детей перед сном поможет быстро и спокойно уснуть. Это важно для их эмоционального развития. Кроме того, спокойные и мелодичные произведения избавят от стресса и помогут ребенку расслабиться.

* Прослушивание разных мелодий помогает умственному развитию детей. Регулярная музыкотерапия полезна для быстрого усвоения полученной информации. Музыка перед сном ускорит развитие речи, а в будущем малыш будет легче изучать точные науки.
* Спокойные мелодии помогают в концентрации внимания.
* Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач.
* Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет на много проще.
* Эстетическое развитие. Многие дети, которые с раннего возраста слушают различные произведения, в период взросления больше тянутся к творческим профессиям. Это не значит, что эти дети станут музыкантами-виртуозами, но найти цель в жизни будет на много проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.

9 слайд Музыкотепапия для вечернего времени.

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».

3 Бах «Органные произведение».

5. Вивальди «Времена года».

6. «Голоса природы».

10 слайд Особенности использования музыкотерапии

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);

- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;

- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);

- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

11 Слайд Музыкотерапия в коррекционной логопедической работе с детьми

Использование музыкотерапии при речевых нарушениях весьма эффективно за счет мощного воздействия музыки на эмоциональную сферу ребенка.

Музыкотерапия включает следующие виды деятельности:

-прослушивание музыкальных произведений

-прослушивание голосов природы, пения птиц и т.д.

-выполнение ритмических движений под музыку (включающие общую, мелкую и артикуляционную моторики), музыки и изодеятельности.

Музыка используется так же при выполнении детьми самостоятельной работы, когда исключается речевое общение.

Громкость звучания должна быть строго дозированной. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств, тиков, заикания, нарушений координации, расторможенности, моторных стереотипов, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.

Музыкотерапия в коррекционной работе логопеда способствует:

-улучшению общего эмоционального состояния детей

-улучшению исполнения качества движений (развивается выразительность, ритмичность, координация, плавность, восприятие, представления, происходит стимулирование речевой функции, нормализуются тембр, темп, ритм, выразительность интонации.

12 слайд Упражнения по музыкотерапии.

Музыкотерапия используется как в процессе слушания музыки, так и в процессе самих упражнений. Для снятия стресса, активизации эмоциональной сферы личности ребёнка используют музыку для релаксации, а также записи звуков природы (шум моря, леса, грозы и т.д.)

Релаксационное упражнение

(рецептивная музыкотерапия)

Упражнение «Шум моря»  
Дети слушают звуки моря, а затем им предлагают «подышать», как море. Сделать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом, выдохнуть на звук «Ш».  
Выдыхать долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

13 слайд Релаксационное упражнение (рецептивная музыкотерапия)

«Волшебный сон»

Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко…  
Наши руки отдыхают…  
Ноги тоже отдыхают…  
Отдыхают, засыпают… (2 раза)  
Дышится легко… ровно… глубоко…  
Напряженье улетело…  
И расслаблено всё тело.  
Будто мы лежим на травке,  
На зелёной, мягкой травке…  
Греет солнышко сейчас…  
Ножки тёплые у нас…  
Дышится легко… ровно… глубоко…  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

14 слайд «Пузырьки воздуха»

Упражнение по ритмотерапии (активная музыкотерапия)  
Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках. Они представляют себя пузырьками воздуха, лёгкими и невесомыми.

15 слайд Упражнение по музыкоизотерапии

(интегративная музыкотерапия)

Картина В.М.Васнецова «Ковёр-самолёт»

В этом упражнении детям предлагается полетать с Иваном Царевичем на ковре самолёте. Дети рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Ковёр самолёт. Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя летящими с Иваном Царевичем на ковре-самолёте. Педагог по очереди дотрагивается до них и ребята рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь. холодно или тепло, легко ли дышится. Хочется взлететь ещё выше или спуститься на землю.

16 слайд Упражнение по музыкоизотерапии

(интегративная музыкотерапия)  
Картина В.А.Васнецова «Спящая царевна»  
Дети рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова

«Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем педагог дотрагивается до них по очереди и все просыпаются и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П.И.Чайковского из балета «Спящая красавица».

17 слайд

Кроме занятий музыкотерапией, музыка должна сопровождать детей и в течение дня в группе.

Оптимизация системы музыкально- оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения музыкотерапии обеспечит каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, создаст условия для гармоничного развития, эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка.