**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 5» Г. САРАТОВ**

**Доклад**

 **«Музыкальная терапия как современная образовательная технология в учебно-воспитательном процессе в ДОУ»**

**Подготовила:**

**Боева И.Н., музыкальный руководитель**

**Саратов-2021**

**Музыкальная терапия в ДОУ.**

Мы живем в эпоху глобальной эволюции, наше время, несомненно, удивительно. Наука шагает вперед семимильными шагами, ее открытия влекут за собой радикальные изменения в культуре и общественном сознании, все больше мы узнаем о возможностях, заложенных в самом человеке, в его физиологии, и психике, изменяется и картина мира, в котором мы живем. Теперь мы знаем, что все в нашем мире пребывает в состоянии вибрации; каждое тело обладает собственной частотой колебаний. И поэтому звук наделен огромной властью: он способен изменять молекулярную структуру, создавать новые формы, делать настоящие чудеса. И не случайно, что во многих культурных традициях народов нашей планеты заложена идея, что прикоснуться к истокам бытия можно лишь через звук. «В начале было Слово». А значит — звук!

В мистических школах Древнего Египта, Рима, Греции, Индии и Тибета наука о звуке была тщательно разработана и занимала важнейшее место в обучении. В основе ее лежал постулат о вибрации как первоистоке Вселенной. Древнегреческий ученый Пифагор утверждал, что и человеческая природа подвластна магическим свойствам музыки. Еще тогда он определил, что прослушивание ритмичных мелодий помогает контролировать эмоции, излечивает нервные болезни, сопутствует гармоничному развитию личности. Повышенный интерес к музыке также отмечался у ученых 12–13 века. Врачеватели использовали мелодии для облегчения болей при мигрени, бессоннице и болезнях пищеварения.

В 19 веке терапию музыкой стали использовать для лечения заболеваний в области психиатрии. В странах Европы музыкотерапия распространилась после первой мировой войны. В Германии с ее помощью лечили язву желудка, в Швейцарии — туберкулез. Обезболивающие свойства мелодий австрийские акушеры использовали для облегчения родов. Позднее музыку как средство анестезии стали использовать в хирургии и стоматологии.

В 20 веке индустриальное развитие позволило сделать музыкотерапию доступной и повсеместной. Ее популярность значительно возросла, а положительный результат влияния мелодий на активность физиологических процессов и нормализацию состояния психики позволил вывести музыкотерапию в поле деятельности официальной науки.

«Музыкотерапия» буквально означает «лечение музыкой». Большинство ученых относят музыкотерапию к вспомогательным методам, которые подготавливают пациентов к более сложным способам лечения. По определениям отдельных практиков под музыкотерапией понимают:

* способ педагогического воздействия, оптимизирующий творческие силы;
* метод лечения отдельных аспектов физиологических и психологических заболеваний;
* способ устранения симптомов психосоматических заболеваний, основанный на прослушивании музыкальных произведений.

Музыкотерапия — дисциплина, одновременно относящаяся к сфере психологии, музыковедению, нейрофизиологии. Исследования показывают, что использование музыки положительно влияет на процесс развития личности, ускоряя образование нейронных связей.

В наше время высоких скоростей, и гаджетов, психика детей постоянно подвергается высокой нагрузке. Ежедневно получая огромное количество информации, ребенок быстро устает и нуждается в эмоциональной поддержке.

Пассивное прослушивание музыки снимает детскую агрессивность, чувство тревожности и апатию. Используя музыкотерапию, психолог помогает замкнутым детям раскрепоститься и научиться контактировать с другими. Легкая мелодия помогает детям взбодриться утром и скорее погрузиться в сон.

В психологии используют 3 основные средства музыкотерапии:

1. Активный — пациенты поют, учатся игре на музыкальных инструментах, используют их для других видов терапии.
2. Интегративный — совместно с музыкой используется дополнительный метод терапии: рисование, лепка, подвижная игра. Действия выполняют под музыку или сразу после прослушивания, выражая ощущения.
3. Рецептивный — пациенты слушают музыку, не выполняя никаких других действий. Для этого вида лечения выбирают классические музыкальные произведения, для создания которых использовали различные инструменты. Пациентам предлагается вслушиваться в мелодии, соотнося их с реакцией сознания и подсознания.

Современные сведения о терапевтическом свойстве музыки выявляют такие интересные факты, что тембры различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

 - звучание ударных инструментов способно дать ощущение эмоционального подъема, уверенности, физически взбодрить, придать человеку силы.

- духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы.

- звучание медных духовых инструментов мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

- звучание клавишных музыкальных инструментов (особенно фортепиано) стимулирует интеллектуальную активность. Не случайно пианистам присуща отличная память и четкое мышление.

- струнные инструменты воздействуют на сердце, а также на эмоциональную сферу человека. Так скрипки, виолончели и гитары, способны вызвать в человеке эмпатии, сопереживания.

- Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Помимо тембра, на человека влияют и другие музыкальные средства выразительности – темп, ритм, громкость.

И это не случайно, ведь человек по своей природе вообще ритмичное существо. Наше сердце ритмично отбивает удары, наше дыхание ритмично, мы даже ходим, ритмично отмеряя шаги, в удобном для нас темпе. Поэтому медленная спокойная музыка способна стабилизировать дыхание и сердцебиение, ее прослушивание рекомендуется даже пациентам после инфаркта.

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».

Музыкальная терапия молодая отрасль науки, но в течении 20-21 века ученые разных стран очень активно и всесторонне изучают эту тему. Существует масса литературы, посвященной данной тематике, и для нас – педагогов и психологов ДОУ ценно то, что и мы в своей работе можем использовать отдельные приемы музыкальной терапевтической методике в нашей повседневной работе.

Например, в работе с замкнутыми детьми мы можем использовать «музыкальные диалоги», так как в музыкальном диалоге ребенок может контактировать с другим человеком в безопасной зоне, он раскрепощается и учится выражать свои чувства и эмоции. А делать это можно с помощью простых музыкальных инструментов: барабана, деревянных ложек, маракасов, треугольника, трещотки и всего, что есть под рукой.

Предложите ребенку сказать что-нибудь не словами, а музыкальными инструментами (хлопками). Взрослый отвечает.

Варианты:

* «Передай свое настроение с помощью барабана».
* «Давай поиграем тихо-тихо, а теперь так громко, как только можешь».
* «А сможешь играть быстро-быстро, а медленно?»

Так же оздоравливающим эффектом обладает наш голос

Это объясняется тем, что во время пения происходит стабилизация электрической активности мозга, а также мягкая стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и пресса. Причем, даже отсутствие музыкального слуха- не помеха для занятий лечебным вокалом.

**Вокальная зарядка**

Педагог предлагает ребенку тянуть звук как можно дольше на удобной высоте.

Звук «м-м-м» (при правильном произнесении губам должно быть щекотно) снимает напряжение и дает возможность расслабиться.

Звук «а-а-а»-мягко массирует гортань и щитовидную железу

Звук «и-и-и»-тонизирует, заставляет мозг работать интенсивнее, повышает активность

Звук «о-о-о»-помогает сконцентрироваться, дает активные вибрации в грудной клетке.

Звук «э-э-э»-благотворно действует на железы внутренней секреции.

По возрасту и интересам ребенка можно разыгрывать небольшие сценки, которые будут провоцировать ребенка на длительный выдох и тонирование.

Например, мы едем на машине «ж-ж-ж». Вдруг машина остановилась. Что такое? У нее спустило шину «с-с-с». А за окном дует сильный ветер «у-у-у» (можно пропеть этот звук вверх и вниз). Он поднял с земли листья, и они зашуршали «ш-ш-ш» и т.д.

Также можно поиграть с ребенком в «повторялки».

«Я буду издавать разные звуки. Сможешь их повторить? (Для разнообразия можно использовать не только звуки, но и хлопки, шлепки по разным частям тела, топанье ногами). А теперь давай поменяемся. Ты будешь издавать звуки, а я – повторять».

Следующий прием музыкальной терапии – сочетание музыки и пластики.

Здесь ребенок может выражать свои чувства и переживания через жесты и пластику. Согласно концепции К. Юнга таким образом можно освободиться от подавленных желаний, конфликтов и избавиться от отрицательных эмоций. Также через снятие мышечного напряжения человек снижает уровень стресса.

**Придумай танец**

Ребенок танцует под любимую музыку так, как хочет. Если он затрудняется с выбором движений, покажите ему пример. Активизировать фантазию можно с помощью газового платка. Вот у нас ручеек (волнообразные движения вдоль пола), спрячемся (закрываем платочком лицо), а теперь сделаем салют (спрячем платок в ладошках и подбросим вверх). Можно придумать тему для танца. Например, «Мое хорошее настроение», «Как я устал» и др.

**В темпе барабана**

Кто-то из взрослых играет на барабане или другом ударном инструменте. Можно использовать даже кастрюли или смастерить маракас, засыпав крупу в пластиковую бутылку. Ребенок двигается, пока звучит барабан. Когда музыка прекращается, он должен замереть на месте. Затем можно поменяться ролями.

Вариант. Изменяем темп, играя на барабане (медленно, быстро, с ускорением). Ребенок должен следовать темпу.

**Обретаем спокойствие**

Композиции в медленном темпе заставляют человека непроизвольно замедлить дыхание, расслабиться и успокоиться.

**Медитация «Ласковое солнышко»**

 На фоне спокойной музыки предложите ребенку положить руки в районе сердца и послушать, как оно стучит. «Представь, что у тебя в груди кусочек солнышка. Яркий и теплый свет разливается по телу, рукам, ногам. Оно согревает тебя, наполняет энергией и хорошим настроением…»

**Музыкальный сон**

Прослушайте музыкальное произведение с закрытыми глазами и обсудите кому, что «снилось».

**Рисуем музыку**

Цвет в сочетании с музыкой усиливает психотерапевтическое воздействие на человека.

Предложите ребенку нарисовать все, что захочется под музыку. Это может быть какой-либо сюжет, а могут быть абстрактные линии или пятна.

Чтобы настроить юного художника, расскажите ему небольшую сказку.

«Жила-была Кисточка. Она очень любила своего друга -Художника. С ее помощью на холсте получались красивые картины. Но однажды Художник загрустил и не хотел больше рисовать. Кисточка очень расстроилась и не знала, как помочь своему другу. Как-то раз Кисточка проснулась от удивительных звуков за окном. Оказывается, в их доме поселился Музыкант. (Звучит музыка.)

В них Кисточка услышала пение птиц и шум ветра, увидела утренний туман и заход солнца. Кисточке очень захотелось рисовать. Она даже попыталась встать, но... не смогла, потому что кисточки не умеют сами ходить. «А что, если музыку пригласить к нам и окунуть в краски», -подумала Кисточка и стала звать звуки к себе в гости. И музыка вплыла в комнату. Палитра ожила. От этих прекрасных звуков Художник проснулся. «Теперь я знаю, что и как рисовать", - воскликнул он и принялся рисовать ту музыку, что наполняла его комнату».

Вот такая удивительная история произошла с Кисточкой. У нас с тобой есть не менее волшебная кисточка, которая тоже сможет нарисовать музыку.

Даже несколько минут в день хорошей музыки помогут ребенку обрести душевное равновесие и получить заряд положительных эмоций. Через пение, фантазии, рисование, движение, игру на музыкальных инструментах он может выразить себя, стать общительнее, здоровее и умнее.

**Список произведений, оказывающих седативное и тонизирующие действия**

С.Шушарджан – доктор медицинских наук, основоположник научной музыкальной терапии в России разработал музыкально-терапевтические программы для регуляции состояния человека. Вот, некоторые из отобранных и опробованных произведений:

**Музыка, оказывающая седативное действие:**

* В.Моцарт: Симфония №4 – Andante
* Л.Бетховен:Лунная соната – Adagio sostenuto
* И.Бах: Бранденбургский концерт №1 – Adagio
* П.Чайковский: Мелодия
* Э.Григ: сюита «Пер Гюнт» - Песня Сольвейг
* Й.Гайдн: Симфония №96 – Andante
* К.Дебюсси: Лунный свет
* Ф.Шопен: Фортепианный концерт№2 – Larghetto
* А.Вивальди: Времена года – Весна
* С.Рахманинов: Вокализ
* Ф.Шуберт: Музыкальный момент
* Т.Альбинони: Адажио

**Произведения, оказывающие тонизирующее действие**

* П.Чайковский: Лебединое озеро- Вальс
* И.Бах: Бранденбургский концерт №2 и №3 -1 часть
* А.Рубинштейн: Мелодия
* Э.Григ: Пер Гюнт – Утро
* И.Штраус: Вальс «Голубой Дунай»
* В.Моцарт: «Маленькая ночная серенада»
* И.Пахельбель: Канон (Ре мажор)
* Р.Шуман: Симфония№3 (Ми-бемоль мажор)
* Р.Клейдерман: «Mamma Mia»
* Ф.Синатра: «Forget Domani»

**Список использованной литературы**:

1. Музыкальная терапия для детей с аутизмом Д. Алвин

2. Введение в музыкальную терапию Г.-Г. Деккер Фойгт 2003.г.

3. Эффект Моцарта Д. Кэмпбелл, 1998 г.

4. Целительные звуки Дж. Голдмен, 2003 г.

5. Мистицизм звука. Х.И.Хан,