

# ***Музыкотерапия.***

(Консультация для воспитателей).

Составитель:  
музыкальный руководитель  
МДОУ № 279  
Кузенкова И.Ю.

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Оно способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации соответствующие характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специальной или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силу.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает чётким мышлением и очень хорошей памятью. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создание определённого имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжёлые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести к эффекту, описанному Ницше: «Мои возражения против музыки Вагнера являются физиологическими. Мне становится трудно дышать, когда на меня воздействует эта музыка». Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно такой эффект имеют григорианские песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

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».

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребёнку наносится, пусть незаметная, травма-ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно – профилактических задач ДОО должно стать создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально – рефлексорному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя «Подъём!». Для этого используется тихая, нежная, лёгкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у детей выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплекс упражнений, не поднимая с кровати детей.

### ***Список музыкальных произведений ,***

#### ***рекомендуемых для проведения музыкотерапии***

Музыкотерапия-важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОО. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Музыка воздействует через звук и ритмическую организацию, поэтому в данном случае она выступает регулятором жизненных ритмов (пульса, дыхания, моторики).

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится в течение всего дня-детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна

под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

### **Музыка для встречи детей и их свободной деятельности.**

*Классические произведения:*

- Бах И. «Шутка».
- Брамс И. «Вальс».
- Чайковский П. «Времена года».
- Вивальди А. «Времена года».
- Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
- Моцарт В. «Турецкое рондо».
- Шопен Ф. «Вальсы».
- Рубинштейн А. «Мелодия».
- Прокофьев С. "Петя и волк"
- Глинка М. "Арагонская хота"
- Григ Э. Концерт для фортепиано с оркестром, 1-я часть.
- Равель М. "Болеро"
- Чайковский П.И. Концерт для фо-но с оркестром, 1 часть.
- Чайковский П. « Детский альбом».
- Чайковский П. «Щелкунчик»(отрывки).

*Детские песни:*

- «Антошка» -Ю.Энтин, В.Шаинский.
- "Улыбка" - В Шаинского
- «Бу-ра-ти-но» -Ю.Энтин, А.Рыбников.
- «Весёлые путешественники» - С.Михалков, М.Старокадомский.
- «Все мы делим пополам» - М.Пляцковский, В.Шаинский.
- «Да здравствует сюрприз» - Ю.Энтин, М.Минков.
- «Если добрый ты» - М.Пляцковского, Б.Савельева.
- «Где водятся волшебники» - Ю.Энтин, М.Минков.
- «Крылатые качели» - Ю.Энтин, Г.Гладков.
- «Лучики надежды и добра» - сл.и муз.Е.Войтенко.
- «Настоящий друг» - М.Пляцковского, Б.Савельева.
- «Песенка Бременских музыкантов» - Ю.Энтин, Г.Гладков.
- «Песенка о волшебниках» - В.Луговой, Г.Гладков.
- «Колокола» - Ю.Энтин,Е.Крылатов.(из к.ф. «Приключения Электроника).
- «Прекрасное далёко» - Ю.Энтина,Е.Крылатов.
- «Танец утят»(французская народная песня).

### **Музыка для релаксации.**

*Классические произведения:*

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1.Альбини Т. «Адажио».         | 9.Свиридов Г. «Романс».                  |
| 2.Бах И. «Ария из сюиты №3».   | 10.Сен-Санс К. «Лебедь».                 |
| 3.Бетховен Л. «Лунная соната». | 11.Чайковский П. «Осенняя песня».        |
| «Сурок».                       |  |
| 4.Глюк К. «Мелодия».           | 12.Чайковский П. «Сентиментальный вальс» |
| 5.Григ Э. «Песня Сольвейг».    | 13.Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».        |
| 6.Дебюсси К. «Лунный свет».    | 14.Шуберт Ф. «Аве Мария».                |

- 7.Колыбельные. 15.Шуберт Ф. «Серенада».  
8.Римский-Корсаков Н. «Море». 16.Шуман Р. «Грёзы».  
17. Звуки природы (шумы).

***Музыка для проведения гимнастики - выкладывания перед обедом.***

*Классические произведения:*

- 1.Боккерини Л. «Менуэт». 7.Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».  
2.Григ Э. « Утро». 8.Сен-Санс К. « Аквариум».  
3.Дворжак А. «Славянский танец».9.Чайковский П. «Вальс цветов».  
4.Лист Ф. «Утешения». 10.Чайковский П. «Зимнее утро».  
5.Мендельсон Ф. «Песня без слов».11.Чайковский П. «Песня жаворонка».  
6.Моцарт В. «Сонаты». 12.Шостакович Д. «Романс».  
13.Щедрин.Р. «Юмореска».  
14.Хачатурян А. Вальс к драме «Маскарад»