



**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
«МАЯЧОК» комбинированного вида**

Методические рекомендации

Музыкотерапия в детском саду и дома

г. Нижний Тагил
2022

«Музыка – это лекарство, которое слушают»

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребёнка.

Одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения.

Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают:

- *активную* (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий)
- *пассивную* (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии.

Непосредственное лечебное действие музыки на нервно-психологическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем:

- преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить, или наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательными делами – музыкальными играми, пением, танцами, движениями по музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов 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 силы;
- *духовые инструменты* влияют на формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным;

- *музыка, исполняемая клавишными инструментами*, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким 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.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.

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.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко.

Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

- утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;
- 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;
- пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Классическая музыка свободной деятельности детей

Бах И. «Прелюдия домажор», «Шутка»
Брамс И. «Вальс»
Вивальди А. «Времена года»
Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»
Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»
Мусоргский М. «Картинки с выставки»
Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)
Шопен Ф. «Вальсы»
Штраус И. «Вальсы»

Классическая музыка для релаксации

1. Л.В. Бетховен — Лунная соната, К Элизе
2. Э.Григ - Песня Сольвейг
3. Массне — Размышление
- 4 К.Сен-Санс — Лебедь
- 5.Ф.Шуберт — Аве Мария, Серенада
- 6.П.И. Чайковский —Осенняя песня, Сентиментальный вальс
7. К. Дебюсси— Лунный свет

Классическая музыка для пробуждения

1. Л.Боккерини — Менуэт
- 2 И.Бах— Прелюдия C-dur
3. Э.Григ - Утро
4. Скарлатти — Соната G-dur
- 5 К.Сен-Санс — Аквариум
6. И.Глинка — Вальс из оперы «Иван Сусанин»
- 7.П.И. Чайковский — Вальс из балета «Спящая красавица», Вальс цветов