

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

*Землянова Галина Юрьевна,
музыкальный руководитель
ГБДОУ детского сада № 18
Кировского района Санкт-Петербурга*

Музикотерапия – здоровьесберегающая технология, способствующая коррекции психофизического здоровья человека. Различают **активную** (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и **пассивную** (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музикотерапии. Музикотерапия может быть использована и в дошкольном образовательном учреждении. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музикотерапия - это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Однако врачуют не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие. Специальные исследования показали, что наиболее возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского с их возрастающим ритмом. Каприз № 24 Паганини в современной обработке, наоборот повышает тонус организма, настроение. Уравновешиванию нервной системы способствовали фонограммы леса, пение птиц, пьесы цикла «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена.

Музыка может быть использована во время выполнения самостоятельной работы, из деятельности. В этих случаях желательно использовать для прослушивания только то, произведение, которое нравится детям и знакомо им. Оно не должно привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного; Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут. Музыка должна звучать негромко. Большая громкость утомляет нервную систему.

Ниже представлен рекомендованный список музыкальных произведений для использования при проведении музикотерапии.

Музыка для свободной деятельности детей:

Бах И. «Прелюдия до мажор», «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»

Детские песни:

«Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)

«Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)

«Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский)

«Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)

«Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский)

«Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков)

«Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев)

«Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков)

«Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев)

«Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков)

«Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов)

«Танец маленьких утят» (французская народная песня)

Музыка для пробуждения после дневного сна:

Боккерини Л. «Менуэт»

Григ Э. «Утро»

Лютневая музыка XVIII века

Мендельсон Ф. «Песня без слов»

Моцарт В. «Сонаты»

Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»

Сенс-Санс К. «Аквариум»

Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

Музыка для релаксации:

Альбиони Т. «Адажио»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Литература:

1. Владыкина, Н. Е. **Музыкотерапия** и ее приемы в детском саду для **музыкальных руководителей/ Н. Е. Владыкина//Алые паруса. – 2015. - №23.**
2. Опыт **работы по теме** : «**Музыкотерапия** как метод психокоррекции эмоциональных нарушений у детей **дошкольного возраста**» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru>
3. **Музыкотерапия** как средство оздоровления детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibliofond.ru>
4. **Музыкотерапия** в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru>