**Музикотерапія в дошкільному навчальному закладі**

*(методичні рекомендації розробила*

*Оглобля Н.А., музичний керівник*

*Андріївського ДНЗ «Ластівка»)*

Важко переоцінити вплив музики на людину. Це живе невичерпане джерело натхнення. Музика, як будь-яке мистецтво, допомагає дітям пізнавати світ, виховує дітей", - так визначив роль музики у формуванні особистості композитор Дмитро Кабалевський.

Термін «музикотерапія» означає використання музики з метою відновлення і зміцнення здоров'я. Музикотерапія - це метод, що використовує музику в якості засобу корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, відхилень у поведінці, при комунікативних труднощів, а також для лікування різних соматичних і психосоматичних захворювань.

З давніх пір музика використовувалася як лікувальний фактор. Вже на зорі людської цивілізації жерці, а потім лікарі, філософи, педагоги використовували музику для лікування душі і тіла. Вони задумувалися над таємницями впливу музики, намагаючись визначити її роль у відновленні функцій організму, так у формуванні духовного світу особистості. Відомо, що вже Гіппократ і Піфагор спеціально «прописували» своїм хворим курси лікування музикою, досягаючи високих цілющих ефектів! Відомі ідеї Платона, пов'язані з музикотерапією. Услід за Платоном та Піфагором ідеї про вплив мистецтва на людину Аристотель у вченні про катарсис - концепції очищення душі людини у процесі сприйняття музики.

**Яким же чином музика впливає на організм людини?**  
 Важко переоцінити вплив музики на людину. Це живе невичерпане джерело натхнення. Музика може надати насолоду, але також одночасно може викликати сильне душевне переживання, збудити до роздумів, відкрити невідомий світ фантазій.

Організм людини, слухає музику, ніби підлаштовується під неї. В результаті піднімається настрій, працездатність, знижується больова чутливість, нормалізується сон, відновлюється стабільна частота серцебиття і дихання.

Музика здатна змінити душевний і фізичний стан людини. До речі, музика благотворно діє не тільки на людину, але і на тварин і навіть на рослини.  
Найбільший ефект від музики - профілактика і лікування нервово - психічних захворювань. Окремі елементи музики мають прямий вплив на різні системи людського організму.

**Ритм.**

Якщо звучання ритму музики рідше ритму пульсу - то мелодія буде надавати релаксаційний ефект на організм, м'які ритми заспокоюють, а якщо вони частіше пульсу, виникає збудливий ефект, при цьому швидкі пульсуючі ритми можуть викликати негативні емоції.

**Тональність.**

Мінорні тональності виявляють депресивний, пригнічуючий ефект. Мажорні - піднімають настрій, приводять в хороший настрій, підвищують артеріальний тиск і м'язовий тонус. Також дуже важливі такі характеристики, як дисонанси - дисгармоничное поєднання звуків - вони збуджують, дратують, і консонанси - гармонійне поєднання звуків - вони, навпаки, заспокоюють, створюють приємне відчуття. Так, наприклад, рок-музика відрізняється частим дисонансом, нерегулярністю ритмів, відсутністю форми. Рок-музика може діяти руйнівно на мозок.  
Гучна музика з підкресленими ритмами ударних інструментів шкідлива для слуху і для нервової системи. Вона пригнічує нервову систему,  
збільшує вміст адреналіну в крові.

На деяких людей музика впливає більш гостро, ніж слово. Музика Баха, Моцарта, Бетховена має антистресову дію.  
До речі, фахівці вважають музику Моцарта феноменом у області впливу музики на живі організми. Наприклад, не так давно найстаріший у світі британський науковий журнал «Nature» («Природа») опублікував статтю американської дослідниці з каліфорнійського університету, доктора Франзис Раушер про позитивний вплив музики Моцарта на людський інтелект. Проведені експерименти підтверджують, що це дійсно так. Після 10-ти хвилинного прослуховування фортепіанної музики Моцарта тести показали підвищення так званого «коефіцієнта інтелектуальності» y студентів - учасників експерименту в середньому на 8-9 одиниць.

Цікавим фактом стало те, що музика Моцарта підвищувала розумові здібності y всіх учасників експерименту - як y тих, хто любить Моцарта, так і y тих, кому вона не подобається.

**Музикотерапія**   
 В останні десятиліття в усьому світі намітилася тенденція до погіршення здоров'я дитячого населення. Як музика може впливати на здоров'я дитини? У 1997 році доктором медичних наук Михайлом Львовичем Лазарєвим була створена Оздоровчо-розвиваюча програма «Здрастуй! ». У цій програмі музика займає центральне місце, оскільки «саме в ній закладений колосальний потенціал для оздоровлення».

М. Л. Лазарєв вважає, що по-перше, музика впливає на багато сфер життєдіяльності через три основних фактора:  
1) Вібраційний фактор музики є стимулятором обмінного процесу на рівні клітини.  
2) Фізіологічний фактор музики здатний змінювати різні функції організму, такі як дихальна, рухова, серцево-судинна.  
3) Психологічний фактор через асоціативні зв'язки, медитацію здатний значно змінювати психічний стан дитини.

По-друге, музика має фундаментальні початку всього живого: ритм, мелодію і гармонію. Вона вчить дитину відчувати ритми життя, гармонізує його власні біоритми, синхронізує біохімічні процеси організму.  
По-третє, музика дозволяє точно дозувати психофізичну навантаження, починаючи з прослуховування ніжних звуків і доходячи до потужних ритмів аеробіки та танців.

По-четверте, музика, оживляючи емоційну сферу, відновлює імунітет, так як при зниженні емоційного тонусу або при наявності негативних емоцій знижується імунітет дитини, і він частіше хворіє.  
Музика діє на емоції дитини, а будь-яка емоція, як відомо, пов'язана з певними біологічними реакціями в організмі. Тому, в певному сенсі можна вважати, що кожен музичний твір викликає різні зміни в біохімічних процесах.

Музика розвиває експресію людини - рухову, мовленнєву, мімічну. Прослуховування медитативної музики приводить дитину в стан повного розслаблення, при якому відновлюється природне фізіологічне дихання. Музика дозволяє знімати стреси і може бути першим кроком на шляху оздоровлення. Іншими словами, музика може стати однією з умов формування здорового способу життя, а оздоровчі заняття з використанням музики дадуть приголомшливий ефект. Сприйняття музики не вимагає попередньої підготовки і доступно дітям раннього віку.

У дошкільному віці седативний або активізуючий ефект музики досягається в музичному оформленні ігор; музичної релаксації.  
Для дітей з різним темпераментом, відповідно, і музика підбирається різна. Мелодії зі спокійним ритмом («анданте», «адажіо») повинні слухати неспокійні діти. Згідно думку медиків, таким дітям підійде німецька або віденська музика з творів Шуберта, Моцарта, Гайдна, а також різдвяні церковні співи.

А загальмованим дітям з поганим апетитом, що зазнають проблеми з диханням, необхідно слухати музику в темпі «алегро», «алегро модерато», вальси з балетів Чайковського, твори Вівальді, маршові пісні. Неодноразово зазначалося, що значно сильніше впливають на дитину мелодії зі словами. Причому мова практично не має значення.

Найбільшим збудливим впливом володіє музика Вагнера, оперети Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священна» Стравінського,  
«Каприз № 24» Нікколо Паганіні. Ці мелодії можуть використовуватися в роботі з млявими дітьми. Заспокійливий, врівноважувальну дію на нервову систему надають: «Пори року» Чайковського, «Місячна соната» Бетховена, фонограма співу птахів.

Безшумна обстановка негативно впливає на психіку людини, оскільки абсолютна тиша не є для нього звичним навколишнім тлом.  
Музикотерапія як цілісне використання музики в якості основного і провідного чинника впливу на розвиток дитини включає такі напрямки, як вокалотерапия (спів, музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри, музикування на музичних інструментах та інші.

Ставлення до музики в нашому суспільстві дещо інакше, ніж раніше, музична середовище заповнена естрадно-розважальною музикою, тому важливо підтримувати інтерес дітей до класичної і народної музики.  
Елементи музикотерапії можна використовувати і в групі протягом дня.  
- Ранковий прийом починається у дитячому садку під музику Моцарта, тому що «Моцарт чинить вплив, сила якого не можна порівняти з іншими. Будучи винятком із винятків, він надає вивільнення, лікувальне, цілющий вплив. Сила його перевершує все, що ми можемо бачити у його попередників, сучасників і послідовників». Ця музика сприяє тісному контакту між дорослим і дитиною, створює атмосферу затишку, тепла, любові і забезпечує психологічне благополуччя.

Варіантами музики для ранкового прийому можуть бути і наступні твори:  
1. «Ранок» (музика Гріга з сюїти «Пер Гюнт») .  
2. Музичні композиції (оркестр Поля Моріа)  
3. Обробки для російського народного оркестру («Бариня», «Камаринская», «Калинка»)  
4. Сен-Санс «Карнавал тварин» (симфонічний оркестр)

Денний сон проходить під тиху, спокійну музику. Відомо, що сон розглядається як прояв складноорганізованої діяльності ряду мозкових структур. Звідси його найважливіша роль у забезпеченні нервово-психічного здоров'я дітей. Музика під час сну має оздоровчу терапевтичний вплив. Денний сон може супроводжуватися такими музичними творами:

1. Соло фортепіано (Клейдерман і симфонічний оркестр) .  
2. «Пори року» Чайковського П. І..  
3. Бетховен, соната № 14 «Місячна».  
4. Бах - Гуно «Аве Марія».

Музика для вечірнього часу сприяє зняттю накопиченої втоми, стресових ситуацій за день. Вона заспокоює, розслаблює, нормалізує кров'яний тиск і роботу нервової системи дитячого організму. Для цього можна використовувати такі мелодії:

1 Мендельсон «Концерт для скрипки з оркестром».  
2 Бах «Органні твір».  
3 Вівальді «Пори року».  
4 «Голоси природи».

**Особливості використання музикотерапії:**  
- гучність звучання музики повинна бути строго дозована (не голосно, але й не тихо) ;  
- використовувати для прослуховування слід ті твори, які подобаються всім дітям;  
- краще використовувати музичні п'єси, знайомі дітям (не повинні відволікати увагу новизною) ;  
- тривалість прослуховування повинна становити не більше 10 хвилин одночасно.

Отже, залучення дошкільнят до різних видів музичної діяльності з використанням прийомів та методів музикотерапії, сприяє успішному розвитку їхньої творчої активності.

**СПИСОК МУЗИЧНИХ ТВОРІВ, ЯКІ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ**

**Музика для вільної діяльності дітей**

Бах І. «Прелюдія до мажор», «Жарт»  
Брамс. «Вальс»  
А. Вівальді «Пори року»  
Кабалевский Д. «Клоуни», «Петя і вовк»  
Моцарт. «Маленька нічна серенада», «Турецьке рондо»  
М. Мусоргський «Картинки з виставки»  
П. Чайковський «Дитячий альбом», «Пори року», «Лускунчик» (уривки з балету)  
Ф. Шопен «Вальси»  
Штраус. «Вальси»

**Дитячі пісні**

«Бо-ра-ти-а-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)  
«Будьте ласкаві» (А.Санин, А.Флярковский)  
«Веселі мандрівники» (С.міхалков, М.Старокадомский)  
«Всі ми ділимо навпіл» (М.Пляцковский, В.шаїнський)  
«Де водяться чарівники», «Хай живе сюрприз» (з к/ф «Незнайко з нашого двору» Ю.Энтин, М.мінков)  
«Якщо ти добрий» (из м/ф «Пригоди кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев)  
«Дзвони», «Останній шанс» (з к/ф «Пригоди електроніка», Ю.Энтин, Г.Гладков)  
«Справжній друг» (из м/ф «Тимко і Дімка», М.Пляцковский, Б.Савельев)  
«Пісенька Бременських музикантів» (Ю.Энтин, Г.Гладков)  
«Прекрасне далеко» (з к/ф «Гостя з майбутнього» Ю.Энтин, Е.Крылатов)  
«Танець маленьких каченят» (українська народна пісня)

**Музика для пробудження після денного сну**

Боккеріні Л.»Менует»  
Е. Гріг «Ранок»  
Лютнева музика ХУІІ ст.  
Ф. Мендельсон «Пісня без слів»  
Моцарт.»Сонати»  
М. Мусоргський «Світанок на Москва-річці»  
Сенс-санс. «Акваріум»  
Чайковський П.И. «Вальс квітів», «Зимовий ранок», «Пісня жайворонка»

**Музика для релаксації**

Альбіоні Т. «Адажіо»  
Бетховен Л.»Місячна соната»  
Глюк. «Мелодія»  
Е. Гріг «Пісня Сольвейг»  
Дебюсси. «Місячне світло»  
Римський-Корсаков Н. «Море»  
Вер-Санс. «Лебідь»  
Чайковський П.И. «Осіння пісня», «Сентиментальний вальс»  
Ф. Шопен «Ноктюрн соль мінор»  
Ф. Шуберт «Аве Марія», «Серенада»

**Музикотерапія протипоказана:**  
  
\* Дітям з схильністю до судом.  
\* Дітям у важкому стані, яке супроводжується інтоксикацією організму.   
\* Хворим отитом.  
\* Дітям, у яких різко зростає внутрішньочерепний тиск.

**Мамам на замітку!!!**  
  
Список творів класичної музики для регулювання психоемоційного стану дітей з обмеженими можливостями:

- Для зменшення почуття тривоги і невпевненості - «Мазурка» Шопен, «Вальси Штрауса», «Мелодії» Рубінштейна.

- Для зменшення дратівливості, розчарування, підвищення почуття приналежності до прекрасного світу природи - «Кантата № 2» Баха, «Місячна соната» Бетховена.

- Для загального заспокоєння - «Симфонія №6» Бетховена, частина 2, «Колискова» Брамса, «Аве Марія» Шуберта.

- Для зняття симптомів гіпертонії і напруженості у відносинах з іншими людьми - «Концерт ре мінор для скрипки Баха.

- Для зменшення головного болю, пов'язаного з емоційною напругою - «Дон Жуан» Моцарт, «Угорська рапсодія №1» Листа, «Сюїта Маскарад» Хачатуряна.

- Для підняття загального життєвого тонусу, покращення самопочуття, активності, настрою - «Шоста симфонія» Чайковського, 3 частина, «Увертюра Едмонд» Бетховена.

- Для зменшення злостивості, заздрості до успіхів інших людей - «Італійський концерт» Баха, «Симфонія» Гайдна.

- Для підвищення концентрації уваги, зосередженості - «Пори року» Чайковського, «Місячне світло» Дебюсси, «Симфонія № 5» Мендельсона.

- Для зменшення синдрому гноблення, підвищення апетиту, ритмічного дихання - Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальси з балетів Чайковського, «На трійці» з його ж «Пори року», «Весна» з «Пори року» Вівальді, а також маршові мелодії.

**Слухайте музику разом з малюком і розслаблюйтеся, адже і мамам неспокійних немовлят просто необхідний хороший відпочинок, на клітинному рівні.**