

## **Музыкотерапия как средство нормализации и восстановления физического и психического здоровья детей логопедической группы.**

**(Из опыта работы музыкального руководителя МБДОУ «Детский сад № 1 Березка» поселка Мостовского, муниципального образования Мостовский район Касьяновой Е.А.)**

Здоровье в жизни человека – это главное богатство. Очень важно, чтобы не только мы все были здоровы, но были здоровы и наши дети. Все лучшее, все самое прекрасное на свете, хотим отдать мы своим детям! Дети – цветы жизни!

Работая с детьми, у которых наблюдаются серьезные речевые нарушения, повышенная утомляемость, недостаточная концентрация внимания, рассеянность и т.д., я стала искать пути воздействия, позволяющие улучшить их эмоциональное и физическое здоровье.

Известно, что существует много способов преодоления негативного состояния души и тела, и один из самых эффективных – это возможность погрузиться в чарующий мир прекрасных звуков. Уже полвека для исцеления от многих болезней успешно используется музыкальная терапия.

Термин «Музыкотерапия» произошел от греческого «мюзе» - музыка и «терапия» - лечение.

Именно музыкотерапию я решила использовать как средство для нормализации развития и восстановления здоровья детей данной логопедической группы. Для себя я поставила цель, во что бы то ни стало постараться создать для детей атмосферу доверия и комфорта.

Такая банальная фраза, как «Все болезни от нервов» часто вызывает у человека улыбку. Тем не менее, если ребенок подвержен стрессам, неуравновешен, у него нередко возникает чувство недовольства, дискомфорт, чувство усталости и даже апатии, нежелание чем-либо заниматься.

Причиной раздражительности может служить шум и очень громкая музыка, о которой говорят, что она «бьет по ушам» своими шаманскими ритмами и сверхвысокими частотами. Я считаю важным рекомендовать всем родителям иногда уходить от суеты, снимать напряжение во время прогулок на свежем воздухе вместе с детьми где-то в парке, в лесу.

Общаясь с детьми, у которых есть проблемы с речью, определенные физические отклонения, нарушение эмоциональной сферы, я заметила, что благотворное, позитивное влияние на душу ребенка оказывает слушание шума моря или пения птиц в записи во время игровых ситуаций. Голоса птиц, как будто запрограммированы в структурах мозга как определенные раздражители, вызывающие позитивные эмоции. Звуки природы всегда успокаивают, снимают усталость с души, приводят в равновесие процессы,

происходящие в организме ребенка. Таким образом, создается баланс, умиротворение, гармония.

Еще более сильный эффект я наблюдала, воздействуя на ребенка индивидуально подобранной для него музыкой.

Научно доказано, что музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на детский организм. Механизм влияния музыки на человека сводится к следующему. Музыкальный звук – это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Воздействуя на клетки живого организма, он изменяет их активность. 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой, пением приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы и у ребенка часто наблюдается улучшение его самочувствия.

Можно выделить три основных фактора, через которые музыка воздействует на организм ребенка – это вибрационный, физиологический и психологический.

Установлено, что каждое имя имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле. Считаю важным в своей практической деятельности предлагать детям упражнения и игры с пропеванием своего имени, поскольку звуковой вибрационный фактор через звуки собственного имени в буквальном смысле слова формирует его организм.

Физиологический фактор музыки способен нормализовать различные функции организма.

Для этой цели я использую музыкально-ритмическую, дыхательную гимнастику.

Психическое состояние ребенка логопедической группы я стараюсь улучшить через релаксационные упражнения, медитацию.

Музыка через ритм, мелодию и гармонию учит ребенка познавать мир, гармонизирует его собственные биоритмы, позволяет почувствовать себя частью космоса, отвлекает от личных проблем. С помощью музыки можно дозировать психофизическую нагрузку на детей. Для каждого ребенка индивидуально я предлагаю музыкальный материал, воздействующий на различные функции его организма. Для детей с затрудненной дыхательной функцией, я подбираю классическую музыку в исполнении оркестра духовых инструментов, предлагаю им поиграть на дудочках, свистульках. Для улучшения мелкой моторики пальцев рук, предлагаю детям фортепианную музыку и клавишные детские музыкальные инструменты. Хочу отметить, что дыхательная музыкотерапия позволяет

детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Различные эмоции напрямую воздействуют на дыхательную функцию дошкольника.

Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть- 20 вдохов в минуту, страх –60 вдохов, гнев – 40 вдохов.

Учитывая этот факт, я стараюсь моделировать подбор музыкального материала для логопедической группы в соответствии с эмоциональным состоянием каждого дошкольника. Моделируя ритм дыхания через музыкальную фразу, я моделирую эмоциональное состояние ребенка.

Прямое воздействие музыки способно восстанавливать иммунобиологические процессы в организме ребенка. Таким образом, если у ребенка снижен эмоциональный тонус, он находится в стрессовом состоянии, то непременно у него снижается иммунитет и ребенок чаще болеет.

В свою практику я ввожу изучение музыкальных предпочтений детей, так как у каждого ребенка есть любимая музыка, вызывающая в душе позитивные, радостные эмоции.

Я считаю, что музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут хороший эффект.

По существу, каждый музыкальный руководитель в некоторой степени занимается музыкальной терапией, изменяя при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих воспитанников. Важно, чтобы дети овладели определенными умениями, знаниями и навыками в области музыки. Но самым ценным для меня, как педагога является не столько уровень музыкальной подготовки, развитие его способностей и умений, сколько характер эмоционального состояния ребенка. Главную задачу музыкотерапии я вижу в том, чтобы научить ребенка чувствовать, развивать его эмоциональную компетенцию, его умение через звуки познавать окружающий мир, показать ребенку, что каждое его переживание, будь то радость или грусть, можно и нужно выражать в вокальных и танцевальных импровизациях, т. е. в творчестве.

Хочу предложить несколько творческих заданий, которые я ввожу в практику работы с детьми логопедической группы по развитию их умения заниматься песенно-импровизационным творчеством.

### **Песенки – попевки:**

«Песенка-приветствие» (это может быть любая мелодекламация, настраивающая детей на позитивный лад);

«Свое имя я люблю, вам его сейчас спою...», «Как тебя зовут?», «Что за девочка-малышка?», «Мамочка тебя зовет, ласково поет...» и др.

(Обращать внимание на то, что все имена у детей можно легко спеть потому, что каждое имя красиво по-своему.)

«Ай, да мы – молодцы! Молодцы – ай, да мы!»; «Ты и я – мы с тобой друзья!»; «Подружись, подружись, вместе с другом покружись» и др.

(все песенные импровизации такого рода развивают в детях коммуникативные качества личности, чувства товарищества, сплоченности и коллективизма.)

«Папа, мама, я – дружная семья!», «Мамочка моя, я люблю тебя» и др.

(развивают в детях любовь к своей семье, близким и родным.)

«Солнечную песенку я тебе спою и свою улыбку вам я подарю», «У меня сегодня настроенье грустное, как дождик...»

(с помощью таких заданий можно у детей узнать причину негативного настроения, предложить улучшить настроение с помощью музыки.)

### **Песенки – загадки:**

«Деревянные дворцы, кто же в них живет?»

/скворцы/

«С этажа и на этаж плавно едет домик наш?»

/лифт/ и др.

### **Закончи мою песенку:**

«От плохого настроенья превосходно лечит... пенье!»

«Догадалась мама сразу, кто разбил сегодня...вазу»

«Раз, два, три, четыре, пять – будем с вами...танцевать» и др.

### **Песенка – ответ:**

- Что ты хочешь, кошечка?
- Молочка немножечко.
- Что ж, ты снова грустная?
- Молочко не вкусное!
- Что ж ты хочешь, кошечка?
- Сливочек немножечко!

Данные творческие задания я предлагаю детям в индивидуальном порядке.

В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение, развивается интерес к творчеству.

Как песенное, так и танцевальное творчество способствует развитию у детей коммуникативно-личностных качеств, помогает детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, что также дает определенный терапевтический эффект.

Вот творческие задания, используемые в моей практической деятельности по развитию у детей логопедической группы способностей к танцевальному творчеству и импровизации:

- «Путешествие в сказочный лес» (танец-импровизация зверей, птиц, насекомых и т.д.);
- «В гости к Солнышку идем» (танец-импровизация солнечных лучиков);
- «Путешествие в страну игрушек» (танец-импровизация плюшевых мишек, кукол, зайчиков, обезьянок и т.д.);
- «Цветов волшебный бал» (танец-импровизация полевых и садовых цветов и др.);
- «На полянке сказок» (танец-импровизация сказочных персонажей);
- «В музыкальном королевстве» (танец-импровизация ноток, деревянных солдатиков, Феи Музыки и др. ее жителей).

Я стараюсь использовать самые разные варианты творческих заданий.

Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма.

### **Упражнения для развития певческого дыхания:**

«Надуваем шарик»; «Насос»; «Понюхаем цветок»; «Приятный запах» и др.

### **Упражнения на воспроизведение ритма:**

«Повтори ритм», «Услышать музыку в стихах», «Дирижер», «Собери горошки в ладошки», «Ритмическое лото» и др.

Данные упражнения хорошо развивают не только чувство ритма, но и произвольное внимание, координацию движений.

После выполнения ритмических, дыхательных упражнений ладони у детей становятся теплыми, и дети готовы для проведения контактного массажа или самомассажа. Массаж будет эффективнее, если его проводить под веселую музыку. Это вызовет сильный прилив энергии и энтузиазма у детей.

**Пение с воспроизведением звука с закрытым ртом** также полезно с точки зрения медицины. Здесь важно прочувствовать волны вибрации в области горла и груди. Это упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи, в практике йогов она считается ответственной за эмоциональное состояние организма.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Существует закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел» необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

### **Песни, дающие установку на позитив и правильное поведение:**

«Улыбка» В. Шаинского; «Будьте добры» А. Флярковского; «Не дразните собак» Е. Птичкина; «Доброта» И. Лученка; «Настоящий друг» Б. Савельева и др.

### **Упражнения – установки:**

«Мы дружные ребята, скажите это всем»; «Будем с вами мы стараться, будем спортом заниматься!»; «Я умею петь красиво, я красиво буду петь!»; «Я хороший, ты – хороший, я твой друг и ты мой друг!»; «Ах, как весело, всем сегодня весело!» и др.

(Данные установки повышают уровень самооценки ребенка, повышают его оптимизм, поддерживают стремление преодолевать трудности, бороться с комплексами, даже повысить настроение и т.д.)

Музыка колыбельных песен действует на детей успокаивающе, ориентируют детей на расслабление, умиротворение.

Альфред Томатис - доктор медицины, сделал вывод, что вне зависимости от вкусов «музыка Моцарта производит успокаивающее действие, улучшает пространственное восприятие и дает возможность более ясно и четко выразить себя в процессе общения».

### **Слушание музыки разряжает накопившиеся отрицательные эмоции.**

Через медитацию происходит разрядка, подавление, нейтрализация каких-то переживаний. Также для снятия внутренней напряженности и успокоения детей я стремлюсь научить их мысленно «летать» под музыку.

### **Упражнения на расслабление:**

«Бабочки»; «Снежинки», «Ветерки», «Осенние листочки» и др.

Данные упражнения помогают улучшить иммунитет ребенка, позволяют избавиться от скованности, напряженности, неуверенности в себе.

Среди приемов и методов здоровьесберегающих технологий, используемых в практической деятельности с коррекционной группой, хочу выделить – **дыхательные упражнения, музыкальные аутотренинги (релаксация), танцы, ритмотерапию, сказкотерапию, улыбокотерапию, фольклорную арттерапию.**

В нашем дошкольном образовательном учреждении занятия музыкотерапией проводятся регулярно 2 раза в неделю. Также, специально подобранная музыка звучит во время утренней гимнастики, режимных моментов, во время дневного сна и в вечернее время. С воспитателями группы и узкими специалистами (логопед, инструктор физического воспитания, преподаватель изобразительной деятельности) регулярно проводятся консультации по использованию музыкальной терапии на занятиях и в режимные моменты.

Подбор музыкального материала на каждое отдельное занятие, я строю на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом эмоциональной нагрузки.

Помимо обычного прослушивания музыки (пассивная форма музыкотерапии) на занятиях обычно я использую и множество активных приемов, заданий и упражнений, используемых в коррекционной и лечебной педагогике. Каждый прием я подбираю, исходя из фазы занятия и в соответствии с музыкальным произведением. Так, например, детям очень нравится метод арттерапии, где они коллективно создают свои творческие продукты, которые выражают детские чувства, эмоции и переживания (моделирование цветными бантиками). Это способствует эмоциональному и моторному самовыражению, актуализации положительных эмоций, развитию творческого воображения и сближению детей. Очень часто на своих занятиях я использую метод цветотерапии. Данный метод включают в себя использование различных атрибутов определенного лечебного цвета. Например, в танцевальных композициях, в психомышечных этюдах и, просто, в музыкально-ритмических движениях я предлагаю детям использовать шелковые шарфики, ленточки, косынки зеленого, синего, красного и желтого цветов, т.к. данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, позитивного настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм человека в целом. При рисовании музыки мы также используем эти цвета.

Но наибольший отклик у детей вызвали элементы сказкотерапии и игротерапии. Так, под определенный характер музыки дети попадают в сказку, изображают героев любимых сказок и сами сочиняют собственные сказки.

На занятиях музыкотерапией я использую психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей, но и снятию психоэмоционального напряжения. Коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей помогает метод игротерапии, способствующий мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке. Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

Я отметила, что музыка в состоянии помочь сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение ребенка. Мажорные мелодии помогают уменьшить у детей чувство тревоги и неуверенности. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы.

Занятия по музыкотерапии дают богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями. Я считаю, что музыкотерапия – это очень эффективный метод регуляции эмоционального состояния дошкольника.

Музыкальному руководителю в этом вопросе отводится особая роль, так как музыкальная деятельность носит не только творческий характер, но и оказывает влияние на развитие всех сторон личности и сферу познавательного развития. Поэтому цель работы педагога - музыканта – сохранение психического здоровья ребенка путем создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.