

Музыкотерапия



Каждый из вас знаком или слышал о термине «музыкотерапия». Что же это такое? Музыкалотерапия – это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Лекарство, которое слушают.

Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, шаманы, а затем и философы, врачи использовали музыку для лечения души и тела. В эпоху средневековья метод музыкотерапии успешно применялся для борьбы с эпидемиями.

В начале 20 века во многих странах мира стали использовать музыкотерапию, как лечебную педагогику.

В нашей стране первым стал изучать влияние музыки на состояние детей академик Бехтерев. Первыми пациентами стали новорожденные в отделении недоношенных детей. Врач-педиатр Лазарев изучил влияние музыки на беременных. Его исследования показали, что музыка благотворно влияет на весь организм, причем, как матери, так и плода.

Мелодии, доставляющие удовольствие влияют на:

- дыхание
- сердцебиение
- температуру тела

С помощью музыки можно нормализовать артериальное давление, стимулировать пищеварение. Улучшить аппетит и обмен веществ.

Музыка способствует установлению контакта между людьми, снижению стресса, улучшает память и обучаемость.

Если сравнивать музыку с лекарствами, медики установили:

- ✓ струнные инструменты – наиболее эффективны при болезнях сердца;
- ✓ кларнет - улучшает работу сосудов;
- ✓ флейта - положительно влияет на легкие и бронхи;
- ✓ труба - эффективна при радикулитах;

- ✓ орган является лидером по эффективности положительного влияния на организм человека.

Кстати, музыка благотворно влияет на животных и растения.

Наше время – время гениальных открытий и достижений. Но к сожалению, это и время агрессии и обособленности. Компьютерные технологии и телевидение вытесняют потребность в общении. Особенно негативно эта проблема коснулась детей. Сознание детей формируют игры и фильмы, пропагандирующие насилие, убийства. В результате, именно эти эмоции дети несут в общество, становясь жестокими и агрессивными.

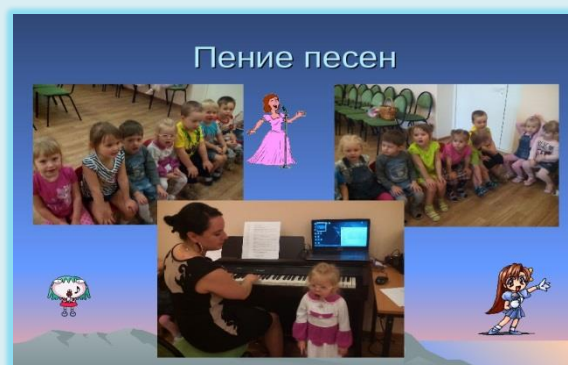
Поэтому занятия музыкотерапией, способствующие коррекции психологического и физического здоровья детей, являются одним из перспективных направлений в работе дошкольных учреждений.

Музыкотерапия имеет множество разнообразных форм. Самые доступные, которые вы можете использовать в группе, это:

ПАССИВНАЯ музыкотерапия – когда ребенок слушатель. Может применяться:

- ✓ во время утреннего приема детей для создания эмоциональной активности, бодрости не только у детей, но и родителей;
- ✓ во время дневного сна и пробуждения - для расслабленности мышечной системы, нормализации артериального давления, дыхания;
- ✓ в вечернее время дня – для расслабления нервной системы.

АКТИВНАЯ музыкотерапия – имеет несколько разделов:



1. Вокалотерапия – т.е. пение. (дет. песни, вокальные игры);

2. Инструментальная музыкотерапия – игра на детских музыкальных инструментах;
3. Кинезитерапия - выражение эмоций с помощью движений (ритмопластика, пантомима)
4. Интегративная музыкотерапия – наряду с музыкой задействованы другие виды искусства: рисование, драматизация, создание рассказов, заучивание стихов.

Несколько правил, которые необходимо помнить:

1. продолжительность прослушивания не более 10 минут за одно занятие;
2. умеренная громкость: не громко, но и не тихо;
3. использовать произведения, которые нравятся всем детям.

ДЕТЯМ НЕЛЬЗЯ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ:

1. через наушники;
2. больным отитом
3. предрасположенным к судорогам;
4. с повышенным внутричерепным давлением.

Учу детей любить прекрасное искусство,
Стремясь в сердцах у них посеять благодать.
Стучусь в их души, пробуждаю чувства,
Всегда готова петь для них, Шопена поиграть.
И каждый раз, идя домой с работы,
Я думаю о том, что сквозь года... Поможет им моя забота.



Подготовила: музыкальный
руководитель Измайлова Е.Г.