

Пряхина Антонина Юрьевна

музыкальный руководитель

Манохина Наталья Дмитриевна

музыкальный руководитель

МДОУ «ЦРР – Д/С №4 п. Майский»

п. Майский, Белгородская область

ЧУВСТВО РИТМА В МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация: в статье раскрываются возможности музыкотерапии в современном образовательном пространстве ДОУ на примере практического опыта внедрения музыкально-терапевтических технологий на базе детского сада в работе музыкального руководителя.

Ключевые слова: музыкальная терапия, чувство ритма, здоровьесбережение дошкольников, физическое здоровье, эмоциональное здоровье.

Поиск новых педагогических технологий – одна из первостепенных задач современного образования. В целях поддержания и укрепления социального статуса профессии музыкального руководителя необходимо не только повышать квалификацию, но обогащать образовательный процесс и педагогические технологии новыми методами и актуальным содержанием. Кроме того, последнее время особенно остро стоит вопрос поддержания здоровья дошкольников – увеличение образовательной нагрузки, в том числе с использованием электронных устройств, приводит к нарастанию количества психических расстройств. О некоторых аспектах на роль и место музыки в детском саду и пойдет речь.

Ритм – один из центральных, основополагающих элементов музыки, обуславливающий ту или иную закономерность в распределении звуков во времени. Чувство музыкального ритма – это комплексная способность, включающая в себя восприятие, понимание, исполнение, созидание ритмической стороны музыкальных образов. Чувство ритма является одной из главных музыкальных

способностей, без которой практически невозможна никакая музыкальная деятельность. Современные исследования и практическая деятельность педагогов-музыкантов доказали, что развивать чувства ритма рекомендуется с самого раннего возраста.

Главная задача в развитии чувства ритма у детей дошкольного возраста: научить их ощущать в музыке ритмическую выразительность и передавать ее в движениях, а это требует внимания, сосредоточенности, концентрации памяти, эмоций, что важно для развития ребенка.

Одно из оздоровительных моментов в ДООУ является создание наилучших условий для поддержания здоровья, а также его укрепления и восстановления. Фактор ухудшения показателей здоровья дошкольников требует от музыкального руководителя особого внимания к вопросам эмоционально-психического здоровья детей. В данном русле целесообразно использовать терапевтические возможности музыкального искусства, включая в музыкальные занятия и иные практики методики арт-терапии и музыкотерапии. Что это значит? По утрам в момент приема детей включаем классический репертуар в соответствии с возрастными особенностями детей, а также от типа нервной системы ребенка используя методику музыкально-рефлекторного пробуждения. Для этого отводим не менее 10 минут. Если дать ребенку послушать произведения из альбома П.И. Чайковского например: «Болезнь куклы», то это может вызвать множество отрицательных эмоций, поэтому для большего коррекционно-профилактического эффекта необходимо использовать более легкую музыку.

Учитывая вышеизложенное, музыкальные руководители детского сада работают над реализацией педагогического проекта «Музыкальная капля». Данный проект сочетает в себе принципы музыкальной педагогики, психологии и музыкальной терапии. Реализация принципов проекта позволяет представить деятельность детского сада как важный компонент в системе здоровьесбережения ребенка. Ведь именно музыкальные занятия служат благоприятной почвой для применения на практике таких методов музыкальной терапии, как: дыхательная гимнастика, музыкальная пластика для развития координации, слуша-

тельская музыкотерапия, музыкальные игры с метафорическими картами. Так, методы дыхательной гимнастики подразумевают тренировку различных типов дыхания, которые реализуются через дыхательные упражнения, вокальные распевки и пение различных по характеру песен. Такие методы особенно актуальны в сезон простуд, ведь при респираторно-вирусных заболеваниях у многих детей усугубляется пульмонологический профиль и дыхательная система нуждается в укреплении. Музыкальная пластика включает две формы работы: пластическое интонирование, направленное на смягчение мышечного напряжения и свободное дирижирование, развивающее координацию движения рук и вокального интонирования. В целом, музыкально пластическая деятельность помогает в реализации творческого потенциала и приобретении новых средств эмоциональной экспрессии. Слушательская музыкотерапия, или слушание музыки, является широко распространенным терапевтическим приемом. В ряде исследований, отмечаются данные о воздействии музыки на отдельные психические состояния и функции, как, например, повышение производительности, увеличение эффективности обучения, улучшение настроения, снижение психоэмоционального напряжения]. При слушательской музыкотерапии учитываются личностные качества слушателя, его темперамент, настроение, а также музыкальные особенности произведений – композиторский стиль, образное содержание.

Интересным методом работы, сочетающим в себе образовательные, музыкально-терапевтические и психологические элементы, являются разработанные музыкальные игры с метафорическими картами. Такие игры представляют собой метод терапии через творческое общение с искусством с целью поиска созвучного в различных произведениях культуры. Работа с картами позволяет раскрыть внутренние ресурсы и высвободить заблокированные эмоции в результате обращения к глубинным образным ассоциациям. Разнообразные красочные изображения на картах позволяют создавать на их основе различные игры. Терапевтический эффект игр улучшается, если подключить не только образные, но и музыкальные ассоциации, добавляя к играм музыкальное сопро-

вождение. Введение форм работы с метафорическими картами в работу музыкального руководителя было пробным. Но уже на первом занятии с использованием карт в подготовительной группе, дети живо откликнулись на эту идею, остались в восторге от игр и ярких картинок, завершая встречу вопросами: «А в следующий раз мы тоже поиграем?». В результате работа с картами была введена на регулярной основе, что позволило выработать определенные алгоритмы работы с картами и подвести итоги. Варианты использования метафорических карт были сгруппированы в три игры.

Рассмотрим игру «Сочини историю». Цель игры: улавливать смену эмоционального содержания музыки и уметь отразить ее через речевое воспроизведение образов. Ход игры: перед ребенком разложены карты с различными изображениями (5–10 штук). Педагог поочередно включает контрастные по образному содержанию музыкальные произведения (продолжительность звучания одного отрывка – от 1 до 3 минут). Задача ребенка – не только подобрать подходящее звучащему отрывку изображение, но описать его словами, сложив единый сюжет. Например, звучит грустная музыка. Ребенок выбирает изображение сидящего за столом мальчика с угрюмым лицом, фантазирует: «Утро началось печально – за окном лил дождь, и прогулка в такую погоду казалась невозможной. Придется весь день сидеть дома...». Спустя минуту музыка меняется на бодрую и активную – ребенку необходимо отреагировать, перестроив сюжет в позитивное русло: «Тут внезапно раздался звонок в дверь – это курьер доставили долгожданную посылку, которую мы с мамой заказали еще месяц назад. В ней тот самый новый конструктор, о котором я так мечтал!» и т. д. Игровая ситуация мобилизует внимание детей к музыке, а значит положительно влияет на физическое развитие дошкольников. Мы – педагоги должны помнить о том, что ритм игры должен быть таким, чтобы поддерживать на должном уровне здоровое восприятие ребенка, в которой ребенок может чувствовать себя в полной безопасности. Одним из таких методов используем в своей работе элементы игрового массажа под музыку. Нам приятно хлопать в ладоши, ходить по массажным коврикам. Мы бессознательно посылаем

положительные сигналы сердцу и другим органам, тем самым улучшая ее работу. С музыкой это связано очень легко. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку, пропеваются слова, или же звучит музыка просто фоном. В завершении обобщим, что обозначенный в проекте подход к образовательному процессу в детском саду позволяет не только реализовать образовательные профессиональные задачи педагога, но также максимально раскрыть творческий потенциал дошкольников и положительно влиять на их физическое и эмоциональное здоровье, является эффективным способом профилактики психосоматических заболеваний у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Арт-терапия / сост. и общ. ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 315 с.
2. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Г.Г. Декер-Фойгт; пер. с нем. О. Гофман. – СПб., 2003. – 205 с.
3. Линькова М.В. Методы арт-терапии в начальном музыкальном образовании / М.В. Линькова // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве: сборник научных трудов по результатам Международной научно-практической онлайн-конференции. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорского гос. техн. университета им. Г.И. Носова, 2020. – С. 299–307. EDN KZLHDZ
4. Торопова А.В. Музыкально-деятельностная терапия: опыт музыканта в психологической реабилитации детей с психосоматическим профилем личности: монография / А.В. Торопова, Т.В. Львова. – М.: Ритм, 2018. – 180 с.