



Территориальный отдел  
главного управления образования  
администрации города Красноярска  
по Октябрьскому району  
муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск  
тел/факс: 247-41-13  
ул. Тотмина 11-г  
e-mail: dou206@mailkrsk.ru  
ИНН 2463038238  
ОГРН 1022402140133

## **Музыкотерапия как коррекционно-профилактическое средство.**

**приготовила музыкальный руководитель  
Лекомцева Мария Анатольевна**



Практика работы воспитателей и педагогов-психологов дошкольных учреждений свидетельствует о том, что за последние годы резко возросло число детей с дефектами речи, недостатками внимания, памяти, повышенной отвлекаемостью, умственной утомляемостью, агрессивностью, повышенной тревожностью и возбудимостью, имеющими различные соматические симптомы. Среди симптомов отмечаются различные нарушения сна, головные боли, возбудимость, метеозависимость. У многих из таких детей обнаруживаются нарушения социальной адаптации. Спектр указанных

нарушений довольно широк и разнообразен, "набор дефектов" у каждого отдельно взятого ребенка индивидуален, но, как правило, большинство из них имеют психогенную основу. По данным статистики, почти у 50 % -60 % детей детских садов и школ города имеются нарушения психологического здоровья.

«Все болезни идут из детства», социального окружения, поэтому особо актуальной становится проблема сохранения психологического здоровья дошкольников и создания психологически комфортных условий в ДОУ. В рамках решения данной проблемы предлагаю включить в воспитательно-образовательный процесс групповую музыкотерапию, где слушатель получает музыкотерапевтический сеанс, не участвуя в нем активно. Уникальность музыкотерапии состоит в том, что она относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия на ребенка, не имеет противопоказаний и применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей.

**Целью** музыкотерапии является профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья воспитанников.

**Задачи:**

- Регуляция психоэмоционального состояния детей;
- Регуляция физиологических функций организма;
- Снятие тревожности и психоэмоционального напряжения;
- Профилактика и коррекция агрессивности;
- Поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения;
- Формирование чувства психологической защищенности.

**Методические рекомендации к проведению музыкотерапии.**

Прослушивание музыкальных произведений может быть включено как в специально-организованные занятия (ИЗО деятельность, конструирование, развитие речи и ознакомление с окружающим, экологические программы), так и в различные режимные моменты воспитательно-образовательного процесса.

Источник звука следует размещать на расстоянии около 1 м от детей. При проведении целенаправленных сеансов музыкотерапии рекомендуемый уровень громкости динамика не должен превышать уровень громкости средней разговорной речи. Во время сна, а также во время приема пищи, музыку включают на минимальную громкость (фоновое воспроизведение).

Длительность одного целенаправленного сеанса музыкотерапии может варьироваться от 5 до 20 мин. Для детей младшего дошкольного возраста это, как правило, 5-15 минут, старшего дошкольного возраста – 15-20 минут. В день

не следует проводить более трех сеансов (обычно ограничиваются одним-двумя).

При включении музыкотерапии в специально-организованную деятельность детей время прослушивания музыкального произведения составляет: - для детей младшего дошкольного возраста до 10 минут; - для детей старшего дошкольного возраста до 20 минут.

В тихий час и во время приема пищи используется фоновое воспроизведение музыкальных произведений, время воспроизведения совпадает с длительностью режимного момента.

Прослушивать одно музыкальное произведение в рамках подобранной музыкальной программы рекомендуется в течение 7-10 дней, затем в рамках того же типа программы дети могут слушать другие ее фрагменты.

Очень важен правильный настрой детей и удобная поза при проведении сеансов музыкотерапии.

Программное содержание подбирается совместно психологом и воспитателем с учетом индивидуальных проблем каждой группы. Варианты мелотерапевтических программ представлены в таблице:

<b><u>Направление воздействия</u></b>	<b><u>Музыкальные произведения</u></b>	<b><u>Организационная форма</u></b>
<b>Профилактика утомляемости.</b>	Григ - «Утро». Чайковский - «Времена года». Мусоргский - «Картинки с выставки».	Специальноорганизованные сеансы.
<b>Снятие раздражения.</b>	Чайковский - 1-й концерт для фортепиано с оркестром. Бетховен - «Лунная соната». Бах - Кантата № 2. Гайдн - Симфония. Бах - Итальянский концерт.	Специальноорганизованные сеансы.
<b>Снятие тревожности.</b>	Шопен - вальсы, прелюдии, мазурки. Штраус - вальсы. Чайковский - «Вальс цветов». Рубинштейн - «Мелодия». Огинский - Полонез. Бах - Прелюдии и фуги для органа. Чайковский - Пятая симфония. А.Скрябин - Оркестровые произведения.	Специальноорганизованные сеансы.

<b>Повышение пищеварительно й активности.</b>	Бетховен - Соната № 7. Чайковский - «Вальс цветов».	Прием пищи.
	Равель - «Болеро». Хачатурян - «Танец с саблями». Мусоргский увертюра - "Рассвет на Москве-реке".	
<b>Физическая активность.</b>	Э. Григ - "Утро". Р. Штраус - "Утро". Вивальди - сонаты и концерты. Шуберт - серенады. «Утро в лесу» (звуки природы).	Подъем детей после тихого часа.
<b>Успокаивающая музыка.</b>	Григ - «Пер Гюнт» (увертюра). Глюк - «Мелодия». Моцарт - «Ночная серенада». Бетховен - «Пасторальная симфония». Брамс - «Колыбельная». Шуберт - «Аве Мария». Дебюсси - «Лунный свет». Вивальди - скрипичные концерты. Бетховен - Симфония № 6, часть 2. Шопен - ноктюрн соль-минор. Легкие, спокойные произведения Ф. Гойи.	Специальноорганизоанные сеансы, перед тихим часом.
<b>Релаксация, саморегуляция.</b>	«Звуки природы», «Дождь в соснах», «Звуки леса», «Океан», «Ростовские звоны», Церковный хор.	Специальноорганизованные сеансы, занятия по экологическим программам, тихий час.
<b>Творческий импульс, развитие интеллекта.</b>	Произведения Моцарта.	Специальноорганизов анные занятия по конструированию, ИЗО деятельности и т.д.
<b>Снятие эмоционального напряжения, головной боли.</b>	Моцарт - "Дон Жуан". Лист - Венгерская рапсодия №1. Хачатурян - сюита «Маскарад». Огинский - полонез. Бетховен - «Фиделио».	Специальноорганизованные сеансы

<b>Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.</b>	Чайковский - Шестая симфония", 3 часть. Бетховен - "Увертюра Эдмонд". Паганини - Каприз № 24.	Специальноорганизованные сеансы.
<b>Профилактика агрессивности.</b>	Бах - "Итальянский концерт". Гайдн - симфония. Бах - Концерт ре-минор для скрипки, Кантата № 21. Барток - соната для фортепиано, «Квартет 5». Брукнер - Месса ля-минор.	Специальноорганизованные сеансы.
<b>Повышения концентрации внимания, сосредоточенности.</b>	Чайковский - "Времена года". Дебюсси - "Лунный свет". Мендельсон - Симфония № 5.	Перед и между специальноорганизованными занятиями.
<b>Расслабление.</b>	Сибелиус - «Грустный вальс». Шуман - «Грезы». Пьесы Чайковского.	Тихий час.

Согласно диагностическим данным регулярное проведение музыкотерапии способствует улучшению психоэмоционального состояния детей, снятию тревожности, агрессивности, формированию чувства психологической защищенности, что представляет большое значение для нормализации психологического микроклимата.

Воспитатели отмечают улучшение сна, аппетита, самочувствия, активности, настроения детей.