

## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА**

Еще недавно реальностью была шутка о том, что сразу после рождения малыша записывать его в детский сад уже поздно. Истоки этой проблемы возвращают нас в девяностые годы, когда падение рождаемости привело к их массовому закрытию. К счастью эта проблема канула в лета и в наше время строительство новых, отвечающих современным требованиям, детских садов устраняет эту проблему.

Вместе с тем, возникает новая проблема: как помочь тремстам малышам, одновременно прибывшим в новый детский сад, адаптироваться, и как справиться новому, пока еще не сплоченному педагогическому коллективу с этой непростой задачей, требующей повышенного внимания и к каждому ребенку и к своему новому рабочему месту.

Возможно пословица «глаза боятся, а руки делают» будет как можно кстати в этой непростой ситуации. Однако у нас есть кое-что получше, что подойдет в этом случае. И это кое-что – музыкотерапия.

Нашему детскому саду уже исполнился год, и у нас уже есть небольшой опыт в решении этого вопроса. Не могу сказать, что мы прошли сквозь ад – совсем даже наоборот. И помогла нам в этом именно музыка.

Чтобы помочь детям справиться с нервно-психическими нагрузками – не секрет, многие дошкольники самостоятельно не могут с этим справиться – мы используем источник особой детской радости – музыку, ее красоту и ее волшебную силу. И музыка, наряду с другими видами воздействия, способствует полноценному психическому, физическому и личностному развитию наших воспитанников.

Волшебная сила музыки способна динамично изменять настроение от грустного к веселому, от тоскливого к радостному.

Печальная музыка с первых тактов меняет настроение ребенка, вызывает у него массу переживаний.

И наоборот, возвращаясь с прогулки, полезно включить детям легкую танцевальную мелодию, веселые детские песенки, чтобы дыхательные,

сердечнососудистые, двигательные функции организма оставались в тонусе, и у малышей не возникало чувство тоски от того, что их опять привели в «этот новый детский сад». Многие дети под звуки музыки начинают танцевать, их движения передают настроение другим детям. Мы наблюдали, как целая группа детей с восторгом танцует после возвращения с прогулки, и это не шумные неуправляемые баловники, а эмоционально настроенные, позитивные ребяташки.

Для релаксации, при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, наоборот, поднятия настроения мы обычно ставим для прослушивания записи звуков ручья, шума леса, пения птиц. Подбор нужных мелодий оказывает положительное воздействие на организм. Совсем не обязательно усаживать детей для прослушивания музыки, восприятие происходит как осознанно, так и на подсознательном уровне.

Во время прослушивания мелодия воспринимается как процесс: одни образы сменяют другие, напряжение сменяет покой, у детей соразмерно их возрасту и опыту, возникают ассоциации, которые стимулируют, побуждают их интерес и любопытство, снижают беспокойство и тревожность.

Мы регулярно подаем детям для прослушивания классическую музыку, которая не только воспитывает хороший вкус, но и положительно влияет на организм (под воздействием музыки Баха даже молекулы воды приобретают четкую структуру).

При выборе музыкального произведения для детей используются определенные подходы.

Например, при ощущении неуверенности, тревожного состояния полезны мажорные мелодии; для закрепления чувства безопасности подойдут детские произведения и народный фольклор. Из классики можно порекомендовать музыку Шопена, вальсы Штрауса.

В каждом большом коллективе найдутся гиперактивные дети – их полезно приучить к регулярному и длительному прослушиванию спокойной, тихой музыки, которая снизит нервное возбуждение малыша. Поставьте для них «Лунную сонату» Бетховена или «Симфонию ля-минор», также будет

полезно знаменитые произведения Баха «Кантата 2», «Итальянский концерт».

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, скрипки и фортепиано. Перед сном включите негромко произведения с медленным темпом и четким ритмом Вивальди, Бетховена «Симфония 6» – часть 2, Брамса «Колыбельная», Шуберта «Аве Мария», Шопена «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Лунный свет».

Адаптация детей накладывает свой отпечаток на психологическое состояние педагогов и, чтобы избавить их от напряжения, мы им рекомендуем прослушивать Баха «Концерт ре-минор для скрипки»; при депрессии, головной боли поможет церковная музыка и мелодии скрипки; советуем также послушать произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, Бизе «Кармэн» – часть 3. Очень полезна незабвенная классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия №1».

Весной для поднятия общего жизненного тонуса полезна ритмичная, бодрящая музыка. Прослушивание различных маршей повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить Чайковского «Шестая симфония» - часть 3, Бетховена «Увертюра Эдмонд», Шопена «Прелюдия 1, опус № 28», Листа «Венгерская рапсодия №2».

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе всей их жизнедеятельности, но особенно важна и незаменима ее роль в период адаптации к условиям дошкольного учреждения. Считаем музыкотерапию одним из перспективных направлений в жизни детского сада.