

## Музикотерапія, як засіб корекції та розвитку дошкільників

“Музика, як будь-яке мистецтво,  
допомагає дітям пізнавати світ, виховує дітей”

Дмитро Кабалевський

Важко переоцінити вплив музики на людину. Це живе невичерпане джерело натхнення. Музика може надати насолоду, але також одночасно може викликати сильне душевне переживання, збудити до роздумів, відкрити невідомий світ фантазій.

Невичерпні можливості музики впливати на внутрішній світ дитини особливо виділяють методика музикотерапії з ряду інших терапевтичних методик.

На сучасному етапі музична терапія далеко просунулася в дослідженні впливу музичного досвіду на розвиток особистості. Відповідь на запитання, чому музика настільки сильно торкається глибин нашої різноманітної особистості, потрібно шукати в минулому, коли ми ще були в материнській утробі й відчували музику ритму материнського серця, музику її тіла, музику її подиху й голосу. Жінка, яка носить у собі майбутнє життя, сама своїм духовним “баченням” ніби наносить “візерунки” на матрицю постнатального життя своєї дитини. Так мудра природа підготовлює дитину до сприйняття світу ще в утробі матері.

Багато досліджень довели, що музика посилює обмін речовин, посилює або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, змінює кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Дітям музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Для того щоб музикотерапія позитивно вплинула на розвиток і виховання малят, необхідно враховувати особливості дітей.

У процесі музичних занять відкриваються широкі можливості для всебічного розвитку дітей. Емоційна сила музики, зміст пісень, що слухають і виконують діти, сприяють формуванню основ морально-естетичних якостей.

Музикотерапія як цілісне використання музики в якості основного та ведучого фактора дії на розвиток дитини включає такі напрями, як вокалотерапія (співи), музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах та інші.

Якщо дитина проявляє себе в ритмі, це говорить про те, що в неї міцніє її вольовий початок, без якого неможливі ні навчання, ні робота. Ритмічні ігри дуже подобаються дітям. Найпростіший спосіб організації гри — повтор дитиною рухів дорослого. Дорослий виступає ведучим у гри-імпровізації, а дитина одночасно і спостерігає за ним, і намагається копіювати його. Дорослим зовсім необов'язково мати хореографічну підготовку для рухових імпровізацій. Основою для них послужить танцювальний досвід, що є в кожного, і звичайний вибір виразних рухів: кроки, стрибки, жести, міміка, рухи корпусу, пересування в просторі приміщення. Досить передати в рухах загальний характер музики, зв'язати пластику рухів із музичним звучанням.

Такі спільні ігри-імпровізації спрямовані, насамперед, на розвиток у дитини відчуття його емоційного благополуччя. Це відчуття в дитини буде пов'язано зі здатністю до природних, вільних, координованих рухів. Точність і спритність рухів, їхня відповідність пережитим емоціям, а головне, задоволення, яке дитина

одержує під час рухів, — вірний показник її емоційного благополуччя. При цьому не треба спеціально вивчати з дитиною танцювальні рухи, псувати гру тренажем і проробленням деталей задуманої дорослим танцювальної композиції. Вільні, імпровізовані танцювальні рухи дорослого виступають тут головним і єдиним способом досягнення потрібного результату.

Дорослому треба своїми діями спонукати дитину до рухового заповнення всього простору кімнати, у якій проходить гра. Важливо, щоб весь ігровий простір був освоєний дитиною, щоб вона могла в ньому орієнтуватися і не боялася робити в кімнаті різноманітні пересування. Оскільки дорослий є ведучим у грі, він може продемонструвати дитині прийоми освоєння простору, підключивши вигадку, гумор і спритність. Наприклад: він може зненацька перемінити рух уперед на “задній хід”, наприкінці музичної фрази присісти на стілець, заплутати рух у центрі кімнати частими переходами в різні її кінці і т. д. Звичайно, ці дії мають відповідати характеру музики, перетворюватися у виразні епізоди або міні-сюжети. Діти ж сприймають подібні дії як забавні ігрові ситуації, що активізують їхню увагу і реакцію.

Варто розвивати здатність дитини попадати в метричну сітку, відчувати пульсацію. Досягти цього також можна за допомогою ігрових прийомів, зв’язуючи рухи з пізнавальними образами тварин або казкових героїв. Злагоджені, ритмічні рухи мають колосальний терапевтичний ефект. Особливо значним ефект ритмічного *ostinato* (від італ. *Ostinato* — багаторазово повторюваний ритмічний або мелодійний оборот) — згадаймо всесвітньо відомий “Танець маленьких каченят”. Під час виконання колективом єдиного руху в єдиному темпі та ритмі створюється енергообмін усіх учасників у дійстві, який має спрямований психологічний ефект: це своєрідна терапія. Ритмічна впорядкованість рухів народжує в дітей позитивні емоції, діти відчують радість від спільної діяльності в процесі ігрового спілкування, усвідомлення своїх здібностей, віри у власні сили.

На музичних заняттях діти знайомляться з музичними інструментами, пронизуються слуханням їхнього глибокого звучання. Поступово дитина вибирає той інструмент, який більше, ніж інші, хвилює її, збігається зі струнами її душі.

Особливість елементарного музикування в тому, що всі діти мають можливість проявити себе творчо. Діти стають творцями легко та із задоволенням, з радістю. Користуються можливістю не використовувати те, що існує, а вигадують самостійно.

Сьогодні ставлення до музики в суспільстві трохи інакше, ніж раніше, музичне середовище заповнене естрадно-розважальною музикою, тому важливо підтримувати інтерес дітей до класичної і народної музики. За допомогою музичної психології необхідно відродити в сім’ях традиції домашнього музикування. Цьому сприяє гра дітей на музичних інструментах разом із батьками вдома, а також підтримка їхнього захоплення батьками, завдяки чому стосунки в сім’ї стають теплішими й тіснішими.

Емоції впливають на всі психічні процеси: на відчуття, сприйняття, уяву, мислення, волю, пам’ять. Радісний, щасливий настрій дитини є основою її фізичного і психологічного здоров’я, доброзичливого ставлення до людей, навколишнього світу.

Дітям на заняттях із музикотерапії пропонується ігровий матеріал для розвитку тактильного сприйняття (м'які іграшки, гумові іграшки за методикою М. Монтесорі). У віці від 1 року до 3 років у дітей починають проявлятися музичні здібності: емоційна чуйність, музичний слух, почуття ритму. На другому році життя діти можуть слухати невеликі музичні твори і не просто радіти, а й виражати свій емоційний стан — бадьорий, задержуватий під час слухання пісні “Конячка” О. Тимчивої; спокійний, доброзичливий під час слухання пісні “Кішка” А. Александрова. У процесі формування музичного сприйняття стоїть завдання привчати дітей прислухатися до мелодії, слів пісні й упізнавати її під час повторного прослуховування.

Особливо важливою ланкою музикотерапії є формування музично-сенсорних здібностей у дітей дошкільного віку.

Дітям на другому році життя пропонуються дитячі інструменти та іграшки, з якими вони можуть пограти і потім угадати, який інструмент звучить, порівняти тихе й гучне звучання. Для дітей на третьому році життя музично-дидактичні ігри дещо ускладнюються. Ставиться завдання не лише розрізнити контрастні звучання, а й відтворювати їх. Наприклад: у грі “Чий будиночок?” дитині пропонується показати, як нявкає кішка (низький звук) або кошеня (високий звук). Вправи розвиваються залежно від поставленого дидактичного завдання й від психофізичних можливостей кожної дитини.

Виконанню поставлених завдань із музикотерапії сприяє програмовий репертуар. Для дітей на другому році життя він складений із контрастних за характером творів, нескладних за змістом, які відбивають яскраві, близькі дітям образи (“Ах, вы, сени” — російська народна, спокійна “Колискова” М. Красева, “Конячка”, “Автомобіль” М. Раухвергера). Дітям на третьому році життя пропонується складніший репертуар. У ньому пісні, що відображають явища природи (“Осінь пісенька” Ан. Александрова, “Зима пройшла” Н. Метлова), близькі й зрозумілі дітям образи (“Зайчик” М. Красева, “Лялька” М. Старокадомського), народні мелодії, інструментальна музика.

Важливим елементом музикотерапії є виразне виконання музичного твору. Разом із тим під час роботи необхідні наочні прийоми, що залучають дитину до музики — показ іграшки. Дітям приємно слухати музику й дивитися на іграшку, про яку співається в пісні. Зорово сприйманий образ сприяє розумінню змісту виконуваної пісні, її запам'ятовуванню. Із цією метою застосовуються й персонажі лялькового театру, за допомогою яких інсценується зміст того або іншого твору.

Групова пасивна музикотерапія (прослуховування музики) проводиться два рази на тиждень, склад групи — 8-9 дітей. Музика допомагає змінювати настрій дітей, відволікає від розчарувань, зменшує тривожність.

У дитячому садку використовується прийом групової вокалотерапії. Співи — це важливий метод активної музикотерапії, тривалість заняття 10-15 хвилин, група з 8 дітей розташовується в замкненому колі, ведучий співає разом з дітьми. Пісні підбираються відповідно до настрою групи. Бажано, щоб жива пісня звучала і вдома.

Кожен ранок у дитячому садку розпочинається з ранкових музичних привітань. Під чарівні звуки музики дітей запрошують до спортивної зали на ранкову гімнастику. У дітей створюється позитивний настрій, діти ефективно

спілкуються. Музичні привітання налаштовують дітей на добрий настрій та успіх протягом дня.

Запропоновані сеанси практичної музикотерапії допоможуть позитивно вплинути на розвиток і виховання малят, зокрема:

Сеанс “Доброго сну” — де зібрані колісанки (музика з повільним темпом і чітким ритмом) у виконанні, наприклад, Віктора Непомнящого, Ірини Горбатюк, тріо “Либідь”, Лідії Михайленко, Ніни Матвієнко. Слухаючи музику цього сеансу, діти швидко засинають, їм сняться гарні сни. Гіперактивним дітям цей сеанс заспокоює нервову систему.

Сеанс “Доброти” — цей сеанс містить музичні композиції зі старих добрих мультфільмів, музично-літературні композиції за дитячими казками, де звучать голоси казкових персонажів, пісні: “Большой секрет для маленькой компании”, “Настоящий, верный друг”, “Если добрый ты”... Ці пісні й сьогодні зігрівають любов’ю дитячі душі, вчать добрим, чесним і миролюбним відносинам з тими, хто оточує.

Сеанс “Наші друзі” — відбірка пісень про наших маленьких друзів — тварин та комах: “В траве сидел кузнечик”, “Два веселых гуся”, “Песня овечек”, “Песенка Муренки”, “Лесной олень”... Пісні минулого й сучасності втілюють душевну гармонію, демонструють еталони доброго, чуйного ставлення до братів наших менших.

Сеанс “Усмішки”. Усмішка — це духовний дар, вона дає кожному наснагу і примножує духовні здобутки. В цьому сеансі зібрані веселі, яскраві, мажорні пісні. Ці пісні створюють позитивний настрій, надають відчуття радості, віру в добро.

Сеанс “Звуки природи” — так звана екологічна музика. Усі звуки, що існують у природі, чинять підсвідомий вплив на психіку людини. Благотворно впливає шум листя і спів птахів — діти розслабляються і зливаються з природою. Шум хвиль позитивно впливає на емоційний стан дитини.

Музикотерапія також сприяє активізації пізнавальної й розумової діяльності. Діти багато про що дізнаються, уважно слухаючи музику. Але найголовніше — це “школа почуттів”, що формується завдяки особливій властивості музики — викликати співпереживання слухачів.

Отже, залучення дошкolar до різних видів музичної діяльності з використанням прийомів та методів музикотерапії, сприяє успішному розвитку їхньої творчої активності. Застосування творчих завдань, ритмічних ігор, сеансів музикотерапії в дитячому садку та вдома стимулює процес внутрішнього самовдосконалення дитини, створює широкі можливості для повноцінного розкриття всіх її потенціалів та відкриває перед нею ще один шлях збагачення її музичного досвіду.

#### **Рекомендації по використанню музичного репертуару:**

**Для зменшення агресії** – слухати драматичну музику з переходом до заспокійливої (повільного характеру):

- Бах « Хроматична фантазія і фуга».
- Стравінський «Весна священна».
- Римський - Корсаков «Увертюра до опери «Пськовітянка».
- Мусоргський «Ніч на Лисій горі».

- Прокоф'єв «Танець лицарів з балету «Ромео і Джульєта».
- Прокоф'єв – оркестрова картина «Льодове побоїще» з кантати «Олександр Невський» .
- Прокоф'єв «Скіфська сюїта».
- Чайковський – увертюри «Буривіши», «Манфред», «Ромео і Джульєта», «1812 рік», Шоста симфонія, перша частина, розробка.
- Бетховен – фінали сонат «Місячна», «Апассионата».
- Бела Барток - фрагменти балетів «Дерев'яний принц», «Чорний мандарин».
- Ріхард Штраус «Приватна битва».

**Для зменшення почуття страху:**

- Шенберг – опера «Чекання».
- Шостакович - фрагменти 6, 7, 8 симфоній.

**Для підйому енергетики:**

- Оннегер «Пасифік 231».
- Шуман «Токата».
- Прокоф'єв – фінал Сонати для ф-але №7.
- Б. Барток «Алегро барбаро».
- Мендельсон – фінал концерту для скрипки.
- Чайковський «Марш» з «Шостої симфонії».

**Для ранкового пробудження:**

- Равель – сюїта «Дафніс і Хлоя», перша частина – «Світанок».
- Мусоргський «Світанок на Москва-річці».
- Глазунов – Сюїта з балету «Раймонда», антракт другої дії.
- Дебюссі – Симфонічна поема «Море», перша частина.
- Гріг «Ранок».
- Уільямс «Лондонська симфонія».

**Для подолання депресії, відчуття самоти і втоми:**

- Чайковський – перша симфонія «Зимові марення», перша частина.
- Брамс «Трагічна увертюра», «Реквієм».
- Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс».

**Для уявних подорожей:**

- Дебюссі «Ноктюрн для оркестру, друга частина «Свята».
- Лало «Іспанська симфонія».
- Равель «Іспанська рапсодія».
- Римський - Корсаков «Симфонічна сюїта «Шахерезада».
- Чайковський «Італійське капричіо».

**Музичні твори для створення бадьорого настрою, відчуття радості:**

- Бетховен «Восьма симфонія».
- Россіні – увертюри до опер «Шовкові сходи» та «Сорока-злодійка».
- Гендель – музика на воді «Алегро».

**Музичні твори для полегшення розчарування і фрустрації:**

- Гендель - ораторія «Іуда Макковей».
- Шуберт «Четверта трагічна симфонія».
- Чайковський «Ромео і Джульєта».

- Шуман – увертюра «Манфред».

**Для подолання порушень сну і безсоння:**

- Бах «Гольберг – варіації».
- Франк – симфонічна поема «Психея».
- Равель «Місячне світло», концерт соль-мажор, друга частина.
- Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс».
- Дебюссі «Місячне світло».
- Шимановський – «Мрія короля» з опери «Король Рогер».

**Для формування впевненості в собі і подолання комплексу неповноцінності:**

- Гендель «Кончерто грессо».
- Бах «Брандебургські концерти».
- Чайковський «П'ята симфонія», «Марш" з шостої симфонії, увертюра «1812 рік».
- Аркуш – симфонічна поема «Прометей».

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Изд. центр “Академия”, 1999. — 672 с.
2. Антонова-Турченко О.Г. Музыкальная психотерапия: Посібник-хрестоматія / О.Г. Антонова-Турченко, Л.С. Дробот. — К.: ІЗМН, 1997. — С. 118–138.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. — К.: ІЗМН, 1998. — 204 с.
4. Битова А.Л. Музыка как элемент терапии в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями. (Неопубл. рукопись, <http://webcenter.ru>)
5. Захарова И.Ю. Танцы в лечебной педагогике // Организация педагогической среды для детей с эмоционально-волевыми нарушениями и нарушениями общения: Метод. рекоменд.: Отчет по договору с Мин-вом образования РФ / Центр лечебной педагогики; Исполнители: А.Л. Битова, М.В. Водинская, Р.П. Дименштейн и др. — N 43 от 27.07.94. — М., 1995. — 218 с.
6. Кэдьусон Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэдьусон, Ч. Шефер. — СПб.: Питер, 2000. — 363 с.
7. Медведева Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. — М.: Академия, 2001. — 245 с.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.—195 с.
9. Радынова О.П. и др. Музыкальное воспитание дошкольников: Пособие для студ. пед. ин-тов, учащихся пед. уч-щ и колледжей, муз. руководителей и воспитателей дет. сада / О.П. Радынова, А.И. Катинене, М.Л. Палавандишвили; Под ред. О.П. Радыновой. — М.: Просвещение: Владос, 1994. — 223 с.

Підготувала:  
музичний керівник дошкільного підрозділу  
НВК ЗНЗ І-ІІІ ст. № 19 – ДНЗ «Лісова казка»  
Колеснік О.В.