

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

Консультация для педагогов и родителей

Музыкальные аутотренинги

Подготовила
учитель музыки
Лесняк И.В.

Сургут

Еще в древности медики полагали, что музыка способна помочь человеку выздороветь, когда он болен. Считалось, например, что разные музыкальные инструменты по-разному влияют на здоровье человека. Так, звуки скрипки способны излечить плохое настроение, флейта помогает, когда у человека кашель; если звучит альт, то улетучиваются невзгоды; а арфа вообще способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа.

Можно привести много примеров того, как целенаправленное музыкальное воздействие способствовало благоприятным исходам болезней. Например, выдающийся греческий врач Эскулап лечил нескольких своих пациентов, специально для них исполняя музыкальные пьесы на трубе.

Известный восточный мыслитель и врач Авиценна полагал, что звуки, выстроенные в специальной гармоничной композиции, могут излечивать душу и тело, избавляя от слабости и вселяя силу.

Русские ученые И.М. Сеченов, С.П. Боткин и И.П. Павлов своими опытами также доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние больных, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает состояние, в котором человек находится после стресса. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественные движения под музыку, передающие ее характер в нужном соответствии, являются не только эффективным приемом самовыражения, но и методом корректировки собственных эмоций. Словом, существует большое множество примеров того, что многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу правильно подобранной для воздействия музыки целебной.

Современный мир, в котором мы вынуждены существовать, ежедневно преподносит много поводов для возникновения стрессов, которые негативно влияют не только на взрослых, но также и на детские организмы. Поэтому важно научить ребенка действиям, которые могли бы облегчить ему возникшее состояние временного напряжения, научив расслабляться и сбрасывать ощущение натянутости во всем теле.

В последние годы предпринимаются серьезные попытки привлечь к подобным занятиям в условиях дошкольного детского учреждения музыкальное искусство. Ибо воздействие музыки на личностные детские впечатления трудно переоценить. Именно музыка с ее фантастическим умением регулировать состояние души ребенка призвана помочь ему преодолеть собственные ощущения дискомфорта – неуверенность, растерянность, печаль, страх, боязнь ожидания чего-то.

Психогимнастика является одной из частей раздела психотерапии, в частности, когда при этом используется воздействие какого-то из видов искусства – арттерапии. В данном случае – музыкальной арттерапии, которая поможет посылить скорректировать различные сферы психики детей. Музыка в состоянии помочь сбалансированности нервной системы ребенка. Например, чересчур перевозбужденный малыш, благодаря правильно воспринятой мелодии, может успокоиться, а чересчур нерешительный, также предприняв некие действия, продиктованные образно-эмоциональным состоянием конкретного музыкального сочинения. Может значительно повысить свой собственный тонус, уровень бодрости. А также, в целом, музыкальная «подсказка», звучащая во время проведения того или иного упражнения психогимнастики, стимулирует навык вслушивания в музыку, способствует развитию воображения, фантазии,

возникновению добрых и положительных ассоциаций. Умение управлять своими эмоциями является жизненно важным приобретением, пресекающим ряд заболеваний, тренируя самообладание, умение преобразовывать отрицательный очаг возбуждения в положительный. «Лучший способ уменьшить стресс, - утверждал известный психолог Г. Селье, - это отвлечься».

Используя в своей работе данные упражнения по музыкальному аутотренингу, педагогу целесообразно наблюдать за правильностью не только пантомимики, но и мимики детей. Выражение лица должно соответствовать нужному эмоциональному состоянию, которое должно возникнуть у детей в процессе конкретного упражнения. Это также обеспечивает необходимую разрядку, которая и является целью занятия. Для понимания детьми требования педагога по выполнению того или иного мимического выражения, удобно воспользоваться схемами таблицами, выполненными графически. На этих схемах в нескольких овалах, выполняющих роль человеческих лиц, несколькими штрихами рисуются разные изображения лица. Например,

Равнодушие можно изобразить с помощью круглых, нейтральных глаз, линий бровей и рта – прямые, горизонтальные.

Веселье – глаза растянуты, уголки рта приподняты.

Удивление – брови высоко приподняты, даже стали углами вниз, рот вытянут в трубочку, округлен.

Страх – глаза широко раскрыты, брови сведены вместе, рот широко раскрыт.

Гнев, злоба – брови сведены под углом, глаза сужены, углы рта опущены.

Уныние, грусть – брови растянуты к сторонам лба и опущены вниз, глаза закрыты, даже можно нарисовать, как из-под одного из них струится слеза.

Такие схемы помогут детям точнее изобразить нужное состояние через собственную мимику. А со временем репродуктивные действия детей перейдут в новую фазу их личного развития, и в них станут проявляться элементы творчества.

Как показали наблюдения, у детей, которые регулярно занимались психогимнастикой, стали ярче находить свое выражение положительные черты характера (смелость, решительность, доброта). А также со временем пропали неуверенность, различные страхи и боязни. Это позволяет предположить, что таким детям в дальнейшем будет легче общаться со сверстниками и взрослыми, поскольку они будут выражать свои чувства в русле доброжелательного настроя и стремиться к лучшему пониманию других.

При освоении моментов релаксации детям лучше сидеть на своих стульчиках.