

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»

350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станция Елизаветинская, ул.Красная,34, 350051, Краснодарский край, городской округ город Краснодар, город Краснодар, улица им. Фёдора Елисеева, дом 7.

ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001

Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubannet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru



**Консультация для родителей
«Музыкотерапия»**

Подготовил музыкальный руководитель
Г.А.Прокопьева

Октябрь 2024 год

Музыкотерапия - как одно из важнейших методических средств, влияющих на психическое здоровье ребенка. Исследования известных ученых, педагогов доказывают возможность и необходимость формирования у ребенка памяти, мышления, воображения с очень раннего возраста. Не является исключением и возможность раннего развития у детей музыкальных способностей. Есть данные, которые подтверждают факты влияния музыки на формирующийся в период беременности женщины плод и положительное ее воздействие на весь организм человека в дальнейшем. Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга. Музыка можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление. Для настоящей музыки не существует ничего невозможного! Необходимо лишь желать ее слушать и уметь слушать. Эмоциональное воздействие гармоничных звуковых сочетаний усиливается многократно, если человек обладает тонкой слуховой чувствительностью. Развитый музыкальный слух предъявляет более высокие требования к тому, что ему предлагается. Обостренное слуховое восприятие окрашивает эмоциональные переживания в яркие и глубокие тона. Наиболее благоприятного периода для развития музыкальных способностей, чем детство, трудно себе представить. Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создает фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем. В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методики.

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия. Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, способствующих формированию богатой

эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребенка. Музыкаотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов (психогимнастика, логоритмика). Основными и главными задачами, определяющими музыкаотерапию, являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно-коммуникативных качеств. Организация занятий музыкаотерапией требует от педагога и музыкального руководителя специального психологического образования, знания основ общей и клинической психологии, наличия музыкального педагогического образования. Музыкаотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. Поэтому музыкаотерапию, как метод коррекции, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д. Таким образом, каждый педагог может использовать данные упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий. Все элементы упражнений по музыкаотерапии дают возможность использовать их не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей детей на занятиях ритмикой. Но и как игровой тренинг психических процессов: внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии, а так же, как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д., в самых различных формах организации педагогического процесса в детском саду. Если воспитатель имеет определенный навык, он может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминутки. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание. Занятия по музыкаотерапии строятся по определенной схеме:

1. Разминка. Двигательные и ритмические упражнения.
2. Основная часть. Восприятие музыки.
3. Музыкальная релаксация. Аутотренинг.

В занятие включаю различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах и обязательно элементы театрализации. В результате поисков

родилась концепция музыкально-рациональной терапии. Переработав и упростив этот материал, я, использую его в своей работе. Проводя итоговую диагностику, с уверенностью могу сказать, что дети, у которых наблюдалась двигательная расторможенность (гиперактивная), боязливые, замкнутые, дети с определёнными нарушениями деятельности, нервной системы, нуждающиеся в коррекции психоэмоциональной сферы - полностью менялись. В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы, ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, у него формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребенка более здоровым и счастливым. Используемый материал на занятиях по музыкотерапии. Танец, мимика, жест, как и музыка, является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Помимо того, что они снимают нервно – психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко установить дружеские связи с другими детьми группы, воспитателем, а это также дает определённый психотерапевтический эффект.

Двигательные упражнения

1. «Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы «Сказание о невидимом граде Китеже»). Шаги в медленном темпе, представлял вокруг себя красивый пейзаж и показывая жестами другим детям величие природы.
2. « Праздничный марш» (Н. Римский- Корсаков, вступление к опере «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник. Идти уверенным, решительным шагом.
3. «Крадущаяся кошка» (Д. Пучинни, Вальс мюзеты из оперы «Богема»). Движения по кругу, шагая на «раз», каждого такта. Движения плавные, тяжесть корпуса переносится постепенно с одной ноги на другую.
4. «Порхающая бабочка» (А. Дворжак, юмореска). Лёгкие пружинистые шаги, с взмахом рук изображая бабочку.
5. «Любование цветком» (Н. Шопен, Вальс N7) Дети передают, по кругу на каждый такт вальса цветок, любуясь им.
6. «Вождение за нос».

Ритмические упражнения.

Главная особенность муз – ритмических упражнений – это акцентирование внимания не столько на внешнюю сторону обучения ритмическим движениям, сколько на анализе внутренних процессов: сенсорных, мыслительных, эмоциональных. На развитии и тренировке психических процессов, развитии восприятия, внимания, мышления, умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимии, построена программа по ритмической пластике Буренина. Все музыкально – ритмические композиции этой программы мы используем в своей работе. Все они развивают способность к самовыражению в движении. Дети учатся владеть собственным телом, тонкости музыкального восприятия, нестандартному мышлению, психологической свободе. Для занятий музыкотерапией можно рекомендовать музыкально – ритмические композиции из «Ритмической

мозаики», «Три поросёнка», «Цирковые лошадки», «Дети и природа», «Два барана», «Ганцуйте сидя».

Восприятие музыки.

Для того чтобы музыка подействовала на ребёнка его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки.

Восприятие музыки заключается в обучении распознавать эмоции. Любая музыка – это всегда чувства, эмоции, переживания. Тема «Настроение, чувства в музыке», которая входит в программу «Музыкальные шедевры» О.П. Радыновой, является очень важной для понимания детьми музыки как вида искусства передающего настроения, чувства. Для слушания на занятиях музыкотерапии и релаксации, предлагаю следующие темы: «Раздумье» С. Майкопова и «Первая потеря» Р. Шумана, «В церкви» П. Чайковского, «Аве Мария» И. Шуберта, «Порыв» Р. Шумана, «Разлука» М. Глинки, «Утренняя молитва» П. Чайковского, «Шутка» С.И. Баха, «Юмореска» П. Чайковского. Названия этих произведений отражают настроение, передаваемое в музыке. Дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями. Не случайно, врачи-физиологи ставят знак равенства между здоровьем физическим и психическим при условии погружения ребенка в атмосферу душевного подъема обязательно связанного с положительными эмоциями. А музыка - это всегда только положительные эмоции.

Дыхательные упражнения.

Любое переживание, а у детей особенно, будь то радость, порыв гнева, в конце концов, заканчиваются напряжением какой либо группы мышц и при помощи дыхательных упражнений можно ослабить эту мышечную напряженность.^[1] Дыхательные упражнения помогают снять психо-эмоциональное напряжение, быстро и легко установить межличностные отношения детей в группе. Этим упражнениям мы даем образное название, что улучшает качество представления о том, как их надо выполнять.

1. «Привет солнцу»- тонизирующее дыхание.

I. Медленно вдох в живот, грудь и бронхи , постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят.

II. Сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

2. «Не доеная корова »- снимает мышечный зажим на уровне горла и шеи. Вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

3. «Сытая лошадь»- расслабление мышц лица и головы. Упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

4.«Аромат роз» - расслабляющее дыхание. Представить перед собой большой и красивый букет роз и вдыхать воображаемый аромат цветов.

5. «Засыпающий цветок»- успокаивающее дыхание в пропорции 1+3. На одну четверть - вдох, на три четверти - выдох. Мысленно представлять себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон.

6. «Парад войск»- инсценировка с целью эмоциональной разрядки и активизации тонуса в крике. Дети выстраиваются в шеренгу, представляя себя в роли солдат на параде. Учатся отвечать на приветствие сильным троекратным «Ура!»

Музыкальная релаксация.

Данные упражнения направлены на коррекцию психо-эмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления. При выполнении данных упражнений важно, отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира. Все упражнения комментируются педагогом под определенную музыку, вызывая различные эмоции. Например: 1. Упражнение для активизации жизненных сил «Энергия» (для гипоактивных детей), муз. М. Равеля. Пavana; Болеро. 2. Упражнение для расслабления, снятия раздражительности (для гиперактивных детей), муз. Д. Шостаковича из фильма «Овод». 3. Упражнение, формирующее оптимистическое настроение «Радость жизни» муз. Ж. Бизе. Юношеская симфония, танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана, Ф. Легара. 4. Упражнение, формирующее отношение к миру «Любимая мама» муз. Ф. Шопена. Ноктюрн. 5. Упражнение, на преодоление чувства стыда и застенчивости. «Я все умею» муз. И. Брамса. IV симфония. Ф. Лист. Прелюдия. И т. д.

Игры для развития чувства ритма

Игровой материал. Музыкальные молоточки по числу играющих. Ход игры. Дети рассаживаются вокруг взрослого (музыкального руководителя или воспитателя) можно предложить данную игру родителям. "Сейчас, дети, пойдем с вами на прогулку, но она необычная. Мы будем гулять в комнате, а помогать нам будут музыкальные молоточки. Вот мы с вами спускаемся по лестнице", - взрослый медленно ударяет молоточком по ладони. Дети повторяют такой же ритмический рисунок. "А теперь мы вышли на улицу, - продолжает взрослый. - Светит солнышко, все обрадовались и побежали. Вот так!" Частыми ударами передает бег. Дети повторяют. "Таня взяла мяч и стала медленно ударять им о землю", - взрослый вновь медленно ударяет молоточком. Дети повторяют. "Остальные дети стали быстро прыгать: скок, скок", - ударяет молоточком в произвольном ритме, дети повторяют. "Но вдруг на небе появилась туча, закрыла солнышко, и пошел дождь. Сначала это были маленькие редкие капли, а потом начался сильный ливень", - взрослый постепенно ускоряет ритм ударов молоточком. Дети повторяют. "Испугались ребята, побежали домой", - быстро и ритмично ударяет молоточком. ПРИМЕЧАНИЕ. Вместо музыкального молоточка можно использовать бубен, деревянные ложки или другие ударные инструменты (металлофон, ксилофон и др.) К игровому материалу можно добавить и

карточки, изображающие короткие и длинные звуки (с обратной стороны карточек приклеена фланель). Дети должны передать ритмический рисунок - выложить на фланелеграфе карточки. Широкие карточки соответствуют редким ударам, узкие - частым. Например: «Таня взяла мяч,— говорит воспитатель,— и стала медленно ударять им о землю. Ребенок медленно стучит музыкальным молоточком о ладошку и выкладывает широкие карточки. «Пошел частый, сильный дождь,—продолжает воспитатель. Ребенок быстро стучит молоточком и выкладывает узкие карточки. Игра проводится на занятии и в свободное от занятий время. Игровой материал. Металлофон, бубен, угольник, ложки, музыкальный молоточек, барабан. Ход игры. Музыкальный руководитель предлагает детям придумать небольшой рассказ о своем путешествии, которое можно изобразить на каком-либо музыкальном инструменте. «Послушайте, сначала я вам расскажу,- говорит музыкальный руководитель.— Оля вышла на улицу, спустилась по лестнице (играет на металлофоне). «Увидела подружку, она очень хорошо прыгала через скакалку. Вот так (ритмично ударяет в барабан). Оле тоже захотелось прыгать. И она побежала домой за скакалками, перепрыгивая через ступеньки (играет на металлофоне). Мой рассказ вы можете продолжить или придумать свой рассказ». Игровой материал. Большая матрешка и маленькие (по числу участников игры). Ход игры. Игра проводится с подгруппой детей. Все сидят вокруг стола. У музыкального руководителя большая матрешка, у детей маленькие. «Большая матрешка учит танцевать маленьких»,— говорит воспитатель и отстукивает своей матрешкой по столу несложный ритмический рисунок. Все дети одновременно повторяют этот ритм своими матрешками. При повторении игры ведущим может стать ребенок, правильно выполнивший задание. Игровой материал. Фланелеграф, карточки с изображением коротких и длинных звуков, детские музыкальные инструменты (металлофон, арфа, баян, триола). Ход игры. Воспитатель - ведущий проигрывает на одном из инструментов ритмический рисунок. Ребенок должен выложить его карточками на фланелеграфе. Количество карточек можно увеличить. В этом случае каждый играющий будет выкладывать ритмический рисунок на столе.