

Консультация для педагогов "Музыкотерапия в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений".

Термин «*музыкотерапия*» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья. *Музыкотерапия* - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали музыку для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния музыки, пытались определить ее роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности. Известно, что уже Гиппократ и Пифагор специально «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов! Известны идеи Платона, связанные с музыкотерапией.

Трудно переоценить влияние музыки на человека. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчают установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Музыка способна изменить не только душевное, но и физическое состояние человека. Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение

нервно- психических заболеваний. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Тональность. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Динамика. Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она подавляет нервную систему, увеличивает содержание адреналина в крови. А музыка Баха, Моцарта, Бетховена наоборот, оказывает антистрессовое воздействие. Кстати, специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы.

Музыкотерапия представляет собой метод использования музыки в качестве средства коррекции различных эмоциональных отклонений у детей, страхов, двигательных и речевых расстройств и т.д.

По существу, каждый музыкальный руководитель в некоторой мере занимается музыкальной терапией, изменяя при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих воспитанников.

Занятия по музыкотерапии 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.

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, любясь им.
6. «Вождение за нос»

Ритмические упражнения:

Главная особенность музыкально – ритмических упражнений – это акцентирование внимания не столько на внешнюю сторону обучения ритмическим движениям, сколько на анализе внутренних процессов: сенсорных, мыслительных, эмоциональных.

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.

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. 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.

Элементы музыкотерапии на музыкальных занятиях:

Песенка-массаж

Цель: создать веселое настроение, вызвать сильный прилив энергии и энтузиазма у детей.

Дети стоят друг за другом в колонне и выполняют контактный массаж впереди стоящему в сопровождении веселой песенки («Разминка» Е.Д. Макшанцевой).

Похлопаем по спинке, похлопаем по спинке,

Похлопаем по спинке, очень хорошо! *(Хлопают ладошками друг друга по спине)*

И пальчики попляшут и пальчики попляшут.

И пальчики попляшут на спинках у ребят! *(Указательными пальцами обеих рук постукивают друг друга по спине)*

Тук, тук, молотком, мы построим птичкам дом!

Тук, тук, молотком, поселитесь, птички, в нем! *(Стучат по спине одним кулачком)*

Бум, бум, барабан! Что за шум и тарарам?

Бум, бум, барабан! Постучи по спинке нам! *(Более энергично стучат по спине двумя кулачками попеременно)*

А теперь, а теперь мы погладим спинку,

А теперь, а теперь мы погладим спинку. *(Гладим спинку двумя ладошками)*

Поехали потихонечку. Поехали потихонечку.

И быстренько, и быстренько, И быстренько, и быстренько,

Поехали! *(Медленно крутят согнутыми в локтях руками, затем увеличивают темп и в конце поднимают руки вверх: «Приехали!»)*

Пантомима

Цель: снимать внутреннее напряжение, улучшать осанку, вызывать прилив энергии, чувствовать себя в гармонии с внешним миром.

Дети не танцуют под музыку, а показывают в движении то, что чувствуют.

Предлагаем детям послушать пьесу «Медвежата» и ответить, какого зверя она напоминает. Воспитатель рассказывает историю про маленьких медвежат. «В одном лесу жили-были маленькие медвежата. У каждого медвежонка была своя берлога. Там они спали ночью и с удовольствием сосали свою лапу. Рано утром, лишь только вставало солнышко, просыпались и медвежата. Сладко потянувшись, они вылезали из своих берлог и вразвалочку шли через весь лес к ручью. По дороге они перелезали через поваленные деревья, обходили заросли кустарника, перешагивали с кочки на кочку. А вот и ручеек! Его вода такая, что медвежата могли смотреться в нее как в зеркало. Окунув свои лапы в воду, медвежата старательно умывались. Став чистыми и свежими, медвежата решили позавтракать и, перепрыгнув через ручеек, отправились на поиски вкусной еды. А вот и заросли спелой малины. Пригнув веточки, медвежата срывали ягоды и ели их с большим удовольствием!

Наевшись малины, они решили полакомиться еще и сладким медом. Для этого они отправились на поиски дерева и, засунув лапу в дупло, стали доставать сладкий, вкусный, тягучий мед и слизывать его с лапы. Наевшись, довольные медвежата стали весело баловаться на лесной полянке и весело хохотать».

Предлагаем детям превратиться в медвежат (надеть маски, костюмы) и под музыку показать в движении приключения медвежат.

Релаксация под музыку

Цель: учить отдыхать под музыку, снимать внутреннее напряжение.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

А в волшебном сне мы видим большой – пребольшой луг. На нем растут пушистые белые одуванчики. Их много-много! А вот и мы с вами, дети, тоже превратились в одуванчики. Солнышко ласково согревает нас своими лучами. Нам тепло и хорошо. (Звучит тихая музыка.) Вдруг подул шаловливый ветерок... (Музыка звучит чуть громче.) Одуванчики закачались, и много-много легких и пушистых парашютиков улетело высоко в небо! (Можно использовать фрагмент из «Времен года» или «Вальса цветов» из балета «Щелкунчик» П. Чайковского.)

Формула музыкального самовнушения

Цель: повышать самооценку, уверенность в себе, стойкость при неудачах, развивать чувство коллективизма.

Эта песенка, текст которой составлен в форме внушения. Дети стоят в кругу, в середине круга – мальчик. Глядя себя, он поет:

Я, я, я – хороший. Я, я, я – спокойный.

Я, я, я – здоровый. И веселый я!

Остальные дети, держась за руки, немного покачиваются из стороны в сторону. Следующий куплет поют все дети, а мальчик молчит.

Ты, ты, ты – хороший. Ты, ты, ты – спокойный.

Ты, ты, ты – здоровый. И веселый ты!

И так далее (по очереди)

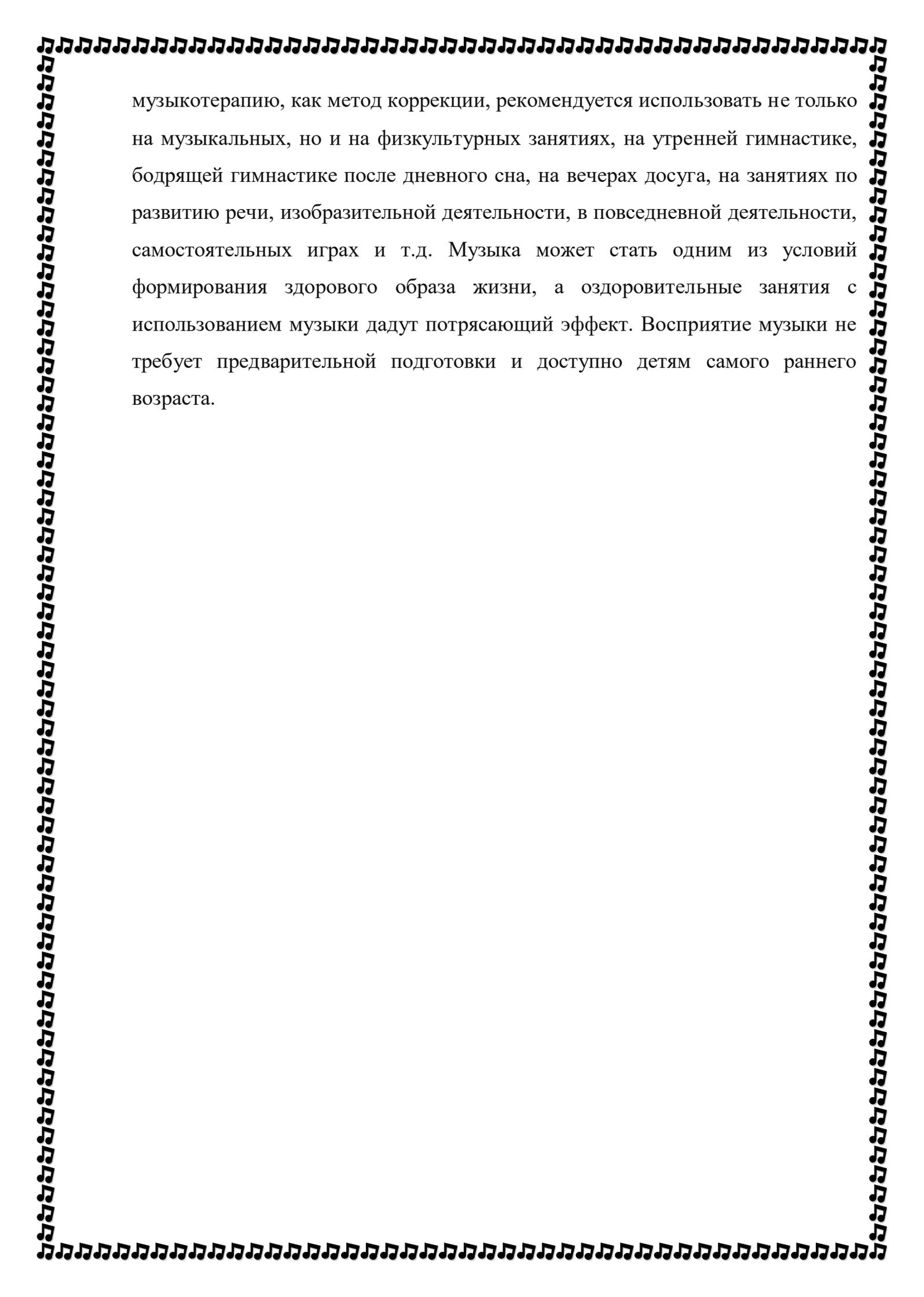
Я, я, я – очень добрый. Я, я, я – очень нежный.

Я, я, я – самый лучший. Я просто чудо!

Ты, ты, ты – очень добрый. Ты, ты, ты – очень нежный.

Ты, ты, ты – самый лучший. Ты просто чудо!

Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. Поэтому



музыкотерапию, 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. Музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.