

Музыкотерапия в детском саду

Подготовила музыкальный
руководитель Григорова Л.Л

Музыкотерапия в детском саду

Добрый день, уважаемые коллеги. Тема моей консультации **Музыкотерапия - музыка** обладает огромным влиянием не только на психику человека, но и на весь организм в целом. Дело в том, что человеческое тело само по себе является своего рода оркестром. Циркуляция крови, биение сердца, движение воздуха в легких, не говоря уже о пищеварительных процессах, — любая деятельность организма имеет свое уникальное звучание и ритм. Более того, наш организм играет не только свою **музыку**, но и взаимодействует с теми звуками, что слышит извне. Если внешнее звучание совпадает с внутренним, мы ощущаем гармонию, если же музыка чересчур агрессивна, это может расстроить и работу нашего био - оркестра:, нарушить деятельность мозга, вызвать сильнейший стресс.

Как вы думаете, какая мелодия самая любимая у родившегося ребенка? (биение сердца). Для ребенка эти звуки - самая любимая и приятная музыка.

Несколько слов хочу сказать о Моцарте. Музыка Моцарта, обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые уголки души и тела каждого организма. Произведения Моцарта повышают интеллектуальные способности, помогает в координации движения, учёбе, улучшает речь, успокаивает при нервном возбуждении.

Следует отметить, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях заикание и др.

Сейчас познакомимся с различными формами использования **музыки (музыкотерапии)** в образовательном процессе. Музыкальные произведения выбираю в соответствии с воздействием, оказываемом на те, или иные функции: при раздражимости, утомлении, (рефлексия) угнетенном настроении, (весёлую,) гиперактивности, повышенной возбудимости. (спокойную, колыбельную)

Слушание музыки

Благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского. Возбуждающий эффект свойственен **музыке Вагнера**, Оффенбаха, Равеля. Тяжелый рок, клубная **музыка** вызывает стрессовые реакции. (послушать)

Дыхательная гимнастика

Дыхание играет важнейшую роль для формирования речевой системы, оно питает речевой аппарат энергией, необходимой для хорошего и чистого произнесения слов. А еще правильное дыхание очень полезно для нервной системы, ведь глубокий медленный выдох помогает нам расслабиться, снять напряжение, успокоиться, перебороть раздражение или, может быть, волнение. (**Трубочка и Каша кипит**)

Вокалотерапия

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы.

Перед произнесением врачующих звуков надо сесть в удобную позу, руки опустить вдоль туловища, расслабиться и мысленно сосредоточиться на больном органе. Пропеть звуки вполголоса на выдохе, повторяя их по 10–12 раз с интервалом в 2–3 секунды

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- стимулирует сердечную деятельность, «*прочищает*» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка.

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Умело подобранная **музыка** оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека.

если человек в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта и петь пропевать мелодии, распевки то через два месяца можно полностью избавиться от заикания.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры помогают укрепить иммунитет и быть в тонусе, развивают оба полушария мозга, мыслительные функции речи. У каждого из нас на пальцах, ладонях, кистях рук расположено огромное количество рефлекторных точек. При стимуляции этих точек идут импульсы в центральную нервную систему. (Мы пили, мы рубили громко молотком стучали свежей краской поливали. Мама очень нас хвалила и печеньем угостила. Мышка в норку пробиралась на замочек заперлась в дырочки она глядит на заборе кот сидит.)

Танцевально-двигательная. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства.

Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

Упражнения по музыкотерапии

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

«Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

«Снеговик» (Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка»).

«Медвежонок Бука» (Музыкальная театрализация) **Замкнутость**

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (Сен-Санс «Заяц», поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Римский-Корсаков «Белка», лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить!»). Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он. Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонок угостить хотел.) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука!» - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (Вагнер «Полет Валькирий») Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонок, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет. И вдруг выскочил из куста заяц, схватил медвежонок за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (детские актёры бегут «паровозиком»). И сдлся ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья!» - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо!». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке)

Подводя итог скажу, что **музыкотерапия** является интересным и перспективным направлением, которое используют во многих странах в

лечебных и оздоровительных целях, она снимает напряжение и отрицательные эмоции, успокаивает и расслабляет, активизирует скрытые возможности подсознания и мобилизует резервы организма. Лечебное использование **музыки** во время сна особенно рекомендуется для детей, и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

Рекомендуемые произведения для проведения **музыкотерапии**.

Музыка для пробуждения :

1. «Вальс цветов», «Зимнее утро» П. Чайковский
2. «Аквариум» К. Сен – Санс
3. «Романс» Д. Шостакович
4. «Утро». Э. Григ

Музыка для релаксации :

1. Колыбельные песни
2. «Мелодия» К. Глюк
3. «Лебедь» К. Сен – Санс
4. «Лунная соната» Л. Бетховен
5. «Песня Сольвейг» Э. Григ
6. «Романс» Г. Свиридов

звуки природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

Организующая музыка : (*способствующая концентрации внимания*)

1. «Марш» С. Прокофьев
2. «Ария» И. С. Бах
3. «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
4. Альбом «Времена года» : «Весна», «Лето» Вивальди

Подготовила Григорова Л.Л