

Музыкальная терапия - детям



Начало 21 века – время гениальных открытий и великих достижений в науке и технике. Но, к сожалению, это и время агрессии, обособленности. В большей степени это сказывается на поведении, на психике наших детей.

И здесь, уместно поговорить, о таком мало изученном коррекционном методу, как **музыкальная терапия**.

Музикотерапия - 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.

Современные исследования показали, что возможности применения **музикотерапии** как в психолого-педагогической коррекции, так и в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы.

Рассмотрим следующие формы музыкальной терапии:

- **Рецептивная музикотерапия (пассивная)** отличается тем, что ребенок в процессе **музикотерапевтического** сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные **музыкальные** композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Занятия направлены на моделирование положительного эмоционального состояния, релаксацию – выход, посредством **музыки** из травмирующей ребенка ситуации.

а) **Музыкальные картинки**: восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с музыкальным руководителем, который в процессе слушания помогает дошкольнику мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на музыкальной картинке и в течении 5-10 минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение

с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка. Используются классические инструментальные произведения, не применяемые в учебном процессе; звуки живой природы.

б) **Музыкальное моделирование**: используется программа, составленная из фрагментов разных по характеру музыкальных произведений:

1. Отвечающий душевному состоянию ребенка в данный момент (*сочувствие его переживаниям*).

2. Противостоящий действию предыдущего музыкального фрагмента и нейтрализующий его.

3. Обладающий наибольшей силой эмоционального воздействия, необходимой для выздоровления (*динамичная, жизнеутверждающая музыка*).

в) Минирелаксация под музыку направлена на активизацию мышечного тонуса ребенка. Важно дать ребенку почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить расслабляться при напряжении.

- Активные методы **музыкальной терапии** основаны на активной работе с **музыкальным материалом**: инструментальная игра, пение.

а) **Вокалотерапия** направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Используются песни и формулы, способствующие гармонизации внутреннего мира ребенка – «*Я хороший – ты хороший*».

б) **Инструментальная музыкальная терапия** направлена на формирование оптимистического настроения с помощью игры на **музыкальных инструментах**.

в) **Кинезитерапия** – различные формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, разрушают патологические стереотипы, возникающие во время болезни и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию. Дети обучаются технике выражений эмоций с помощью выразительных движений тела, навыкам релаксации. Большое внимание придается коррекции коммуникативных, психологических функций. Кинезитерапия включает в себя: психогимнастику, коррекционную ритмику, ритмопластику, сюжетно-игровую кинезитерапию.

Психогимнастика – комплекс упражнений, игр, этюдов, целью которых является сохранение психического здоровья детей.

Сюжетно-игровая **кинезитерапия** – вариант двигательной терапии, где все упражнения объединены одним сюжетом и проводятся в игровой форме с подгруппой или группой детей. Основа – игровая импровизация. В занятие включены упражнения, обеспечивающие релаксацию, коррекцию моторики. Живая музыка – движением под музыку ребенок выражает свое эмоциональное состояние.

- Интегративная **музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Вот некоторые примеры таких игр:

Терапевтическая игра

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).

«Лев охотится, лев отдыхает»

Ролевая гимнастика

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть).

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты)

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.

«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).

Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Добрые – злые кошки» (снятие общей агрессии).

Терапевтическая игра

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злую-презлую кошку:

шипит и царапается. При этом из «*волшебного круга*» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «*Сильнее, сильнее, сильнее...*», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «*злые*» движения. (Хачатурян «*Токката*»). По повторному сигналу ведущего «*превращения*» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «*волшебном круге*», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (*Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.*) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «*кошки*» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «*злым кошкам*» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «*Свет луны*»).

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращает внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «*ругаться*» вместе или по очереди «*ругать*» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «*Клоуны*»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «*Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось*». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Закроем страх в шкатулку»

Изотерапевтическая игра.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх. (Дж. Пуччини «*Плац*»). А теперь, когда страх «*вышел*» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что удобно: дорисовать ему что-нибудь смешное, посадить «*за решетку*» и т. д. (Шопен «*Прелюдия 1 опус 28*») После этого можно сложить рисунок, спрятать страх в шкатулочку и подарить ребенку. Теперь малыш может сам управлять своим страхом и в любой момент посмотреть, не забрался ли страх обратно в него.

«Баба Яга»

Музыкальная подвижная игра

На площадке чертится круг. Дети стоят за кругом. Водящий – баба Яга становится в центр круга с завязанными глазами. Дети идут за кругом и поют:

В темном лесе есть избушка

Стоит задом-наперед, *(поворачиваются в другую сторону)*

А в избушке той старушка

Бабушка Яга живет.

У нее глаза большие,

Словно огоньки горят. *(показывают руками)*

Ух, сердитая какая! *(приседают испуганно)*

Дыбом волосы стоят! *(вскакивают, поднимают руки вверх, пальцы растопырены)*

Дети запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него, а баба Яга старается их поймать. (Чайковский «Баба Яга»)

«Снеговик»

Психогимнастика. *(направленные на расслабление, снятие напряжения)*

Родитель и ребенок 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»).

«Волшебный песок»

Песочная терапия

Ребенку предлагается поиграть в песочнице: просеивать, копать лопаткой, делать пасочки... Незаметно в песок зарывается игрушка, символизирующая страх данного малыша *(баба яга, собака, монстр и т. д.)* Когда ребенок случайно откапывает игрушку, она начинает с ним «разговаривать» добрым просящим голосом: «Мне так одиноко, я очень добрый, но меня все боятся. Поиграй, пожалуйста, со мной. Построй мне песочный домик и т. п. Если ребенку страшно, можно закопать игрушку снова в песок, но через некоторое время напомнить, что ей там страшно. Предложить помочь игрушке. Пересыпая песок, ребенок чувствует себя спокойней. (Звучит «Романс» Свиридова)

«Горелки»

Подвижные игры

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». Игроки разбегаются, замирают на месте и звенят в колокольчики, а водящий с завязанными глазами ищет их.

(Звучит Римский-Корсаков «Испанское каприччио»)

«Пчелка в цветке»

Психотерапевтическая игра

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Вошло солнце (материал убирается, и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.» Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

(Римский-Корсаков «Полет шмеля» - пчелка летает,
Брамс «Колыбельная» - пчелка спит)

«Маленький скульптор»

Лепка

Упражнение выполняется в парах. Дается задание начать лепить из пластилина какую-нибудь фигуру, лучше что-то фантастическое. Через определенное время дети меняются фигурами, и теперь каждый должен долепить фигуру партнера. После выполнения задания дети обмениваются замечаниями, правильно ли понят их замысел, что они сами хотели бы слепить.

Эта игра развивает и закрепляет навык понимания и развития замысла другого человека.

Рисунок «Я в будущем»

Изотерапия

Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем. Обсуждая с ним рисунок, спросите, как он будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, какими будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с одноклассниками, с друзьями.

Упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах.

«У дедушки Трифона»

Дети становятся в круг, ведущий – в центре. Дети поют: «У дедушки Трифона было семеро детей, семеро сыновей. Они не спали, не ели, друг на друга глядели, вместе делали вот так». Ведущий демонстрирует какое-либо танцевальное движение, остальные его копируют. Тот, кто лучше повторил движение, становится ведущим.

«Теремок»

Музыкальная подвижная игра

Для игры между детьми распределяются роли: мышка, заяц, лягушка и т. д. Дети одевают соответствующие маски. Кладется обруч – теремок. Дети идут вокруг обруча и поют:

«Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок.
Вот по полю, полю мышка (*лягушка, заяц и т. д.*) бежит,
Дверей остановилась и стучит.
Названный персонаж выходит к «*теремочку*» и поет:
«Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?»
Когда к терему подходит медведь и говорит: «*Я – мишка, всех ловишка*», -
все звери разбегаются, а медведь их ловит.

«Карнавал животных»

Психогимнастика

Детям предлагается стать актерами – мимикой, жестами изобразить тех, о ком сейчас пойдет речь. Звучит «*Симфония № 40*» В. А. Моцарта. «У зверей сегодня праздник - карнавал! Приходите! Приходите! Не пропустите! Первым пожаловал сам король зверей – смелый, гордый лев. (Сен-Санс «*Королевский марш львов*»). Пришли нарядные, толстые слоники в ярких балетных юбочках. (Сен-Санс «*Слон*») Прискакал быстроногий заяц-трусишка (Сен-Санс «*Заяц*»). Заявились суетливые куры в сопровождении важных петухов (Сен-Санс «*Куры и петухи*) А вот и упрямый осел. (Сен-Санс «*Осел*»). Вы только посмотрите, как прекрасен белый лебедь! (Сен-Санс «*Лебедь*»). Как рады мы гостям! Давайте танцевать! (Моцарт «*Симфония № 40*»)

«Буратино»

Терапевтическая игра.

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
 2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
 3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.
 4. Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.
 5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.
- А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем.

Музыкальный руководитель:
Цицер Светлана Владимировна