

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

МУЗЫКОТЕРАПИЯ - это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах.

Однако врачи не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Если верить библейской легенде, царя Саула уберегли от приступов безумия игрой на арфе.

Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

В Японии музыкотерапия широко используется для нормализации физического и психологического состояния человека на производстве, в школе, в вузах, а в настоящее время музыка стала одним из элементов родовспоможения.

Специальные исследования показали, что наиболее возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, "Болеро" Равеля, "Весна священная" Стравинского с их возрастающим ритмом. Эти произведения оказывают наибольший эффект в работе с вялыми, патетичными детьми. Правда, воспитание музыки очень индивидуально и требует много сил и знаний для опытного подбора мелодий.

"Каприс № 24" Паганини в современной обработке, наоборот повышает тонус организма, настроение. Музыка, отвлекающая внимание от неприятных образов, способствует концентрации внимания. Уравновешиванию нервной системы способствовали фонограммы леса, пение птиц, пьесы цикла "Времена года" Чайковского, "Лунная соната" Бетховена.

Наукой установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Пока учреждения здравоохранения и образования не повернулись к проблеме музыкотерапии лицом в должной степени, энтузиастам-педагогам, врачам, родителям приходится подбирать "звучащее" лекарство самостоятельно.

Цель занятий с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности); стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция двигательных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; релаксация речевой функции.

В школьном возрасте седативный или активизирующий эффект достигается музыкальным оформлением различных игр, специальной коррекционной ориентацией традиционных занятий с детьми.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и

речевых расстройств, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания. Музыка может быть использована во время выполнения самостоятельной работы, когда исключается речевое общение. Исключение составляет мелочтение - чтение под музыку, сочетание музыки и изобразительной деятельности.

Таким образом, опыт работы по использованию музыкотерапии в коррекционной работе с детьми, имеющими речевую патологию, подводит к следующим выводам:

1. Использовать для прослушивания только то произведение, которое нравится детям;
2. лучше использовать музыкальные пьесы, которые знакомы детям. Они не должны привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного;
3. Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течении всего занятия. Как правило, это только одно музыкальное произведение.

Рекомендации для педагогов и родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.

Представляется целесообразным, после проведения исследования, поделиться некоторыми рекомендациями по использованию музыкальной терапии как с совместной деятельности педагогов и родителей с детьми, так и отдельно для взрослых. В сущности, данные рекомендации сводятся к достаточно простым советам:

1. На успешность проведения занятия влияют позитивная личность педагога, владения им способами музыкального выражения-игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а так включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.
2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии (от 15 минут до 45 минут), кратность применения в неделю 1-7 раз.
3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение - искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.
4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее чем через 2 часа после еды.
5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться- это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка - успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.

6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.
7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.
8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.
9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.
10. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда человек прибывающий в унынии слышит грустную музыку, это может поднять ему настроение.
11. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей - игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов".

Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.

Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.

Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из

кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.

От гастрита излечивает "Соната N7" Бетховена.

В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже").

Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского. Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.

Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

От алкоголизма и курения в совокупности с гипнозом и иглоукалыванием "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ - это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах.

Однако врачуют не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Если верить библейской легенде, царя Саула уберегли от приступов безумия игрой на арфе.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипка, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для

политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

В Японии музыкотерапия широко используется для нормализации физического и психологического состояния человека на производстве, в школе, в вузах, а в настоящее время музыка стала одним из элементов родовспоможения.

Специальные исследования показали, что наиболее возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, "Болеро" Равеля, "Весна священная" Стравинского с их возрастающим ритмом. Эти произведения оказывают наибольший эффект в работе с вялыми, патетичными детьми. Правда, воспитание музыки очень индивидуально и требует много сил и знаний для опытного подбора мелодий.

"Каприс № 24" Паганини в современной обработке, наоборот повышает тонус организма, настроение. Музыка, отвлекающая внимание от неприятных образов, способствует концепции внимания. Уравновешиванию нервной системы способствовали фонограммы леса, пение птиц, пьесы цикла "Времена года" Чайковского, "Лунная соната" Бетховена.

Наукой установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Пока учреждения здравоохранения и образования не повернулись к проблеме музыкотерапии лицом в должной степени, энтузиастам-педагогам, врачам, родителям приходится подбирать "звучащее" лекарство самостоятельно.

Цель занятий с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности); стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция двигательных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

В школьном возрасте седативный или активизирующий эффект достигается музыкальным оформлением различных игр, специальной коррекционной ориентацией традиционных занятий с детьми.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания. Музыка может быть использована во время выполнения самостоятельной работы, когда исключается речевое общение. Исключение составляет мелочтение - чтение под музыку, сочетание музыки и изобразительной деятельности.

Таким образом, опыт работы по использованию музыкотерапии в коррекционной работе с детьми, имеющими речевую патологию, подводит к следующим выводам:

1. Использовать для прослушивания только то произведение, которое нравится

детям;

2. лучше использовать музыкальные пьесы, которые знакомы детям. Они не должны привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного;

3. Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течении всего занятия. Как правило, это только одно музыкальное произведение.

Обобщенные характеристики музыкальных произведений, отражающих сходное эмоциональное состояние

Основные параметры	Основное Настроение	Литературные определения	Названия Произведений
Медленная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, элегическая, напевная, задумчивая, нежная	А. Бородин.: Ноктюрн из Струнного квартета; Ф. Шопен.: Ноктюрны фа мажор и ре - мажор (крайние части); Ф. Шуберт. «Аве Мария»; К.Сен – Санс. «Лебедь»; С. Рахманинов. Концерт № 2 (начало части II)
Медленная Минорная	Печаль	Сумрачная, тоскливая, трагическая, печальная, унылая, скорбная	П. Чайковский. Пятая симфония (начало), Шестая симфония(финал) Э. Григ. Смерть Озе, Жалоба Ингрид из сюиты «Пер-Гюнт»; Ф. Шопен. Прелюдия до-минор, Марш из Сонаты си-бемоль минор, Этюд до-диез минор; К.Глюк. «Мелодия»
Быстрая Минорная	Гнев	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, гневная, злая, отчаянная	Ф. Шопен. Этюды № 12, 23, 24; Скерцо № 1, Прелюдия № 16, 24; А. Скрябин. Этюд № 6 соч. 8; П. Чайковский. Увертюра «Буря»; Р. Шуман. «Порыв»; Л. Бетховен. Сонаты № 14, 23 (финалы)
Быстрая Мажорная	Радость	Праздничная, ликующая, бодрая, веселая, радостная	Д. Шостакович. Праздничная увертюра; Ф. Лист. Венгерские рапсодии № 6, 10, 11, 12 (финалы); В. Моцарт. Маленькая ночная Серенада (части I и IV); Л. Бетховен. Симфонии № 5, 6, 9 (финалы)

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного

пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов".

Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.

Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.

Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.

От гастрита излечивает "Соната №7" Бетховена.

В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже").

Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского. Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.

Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

От алкоголизма и курения в совокупности с гипнозом и иглоукалыванием "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова.

Музыкальная терапия-детям

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.

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

К. Швабе, один из основателей музыкотерапии, предлагает три направления использования музыки: 1. Медицинское. 2. Педагогическое. 3. Профилактическое (или функциональное). Внутри каждого направления выделяются различные по форме музыкальные воздействия: по объему воздействий — опосредованные и неопосредованные; по способу организации действий — индивидуальные и групповые; по диапазону воздействий — активные и поддерживающие; по взаимодействию с терапевтом — директивные и недирективные; по предполагаемому конечному результату — поверхностные и глубокие. Цель

использования музыки является спецификой каждого направления. Например, при использовании музыки в лечебных целях (музыкотерапия), ведущими являются недирективные методы воздействия на человека, которые помогают ему «раскрыться», осознать свои проблемы, найти способы их преодоления. Естественно, что преобладающим в данном случае является элемент спонтанности, свободного проявления эмоций и действий. Активные формы музыкотерапии: ритмотерапия, вокалотерапия, хореотерапия, психодрама, игровая психотерапия. Пассивные формы музыкотерапии: коммуникативная музыкотерапия (установление контакта с ребенком), реактивная музыкотерапия (помощь в разрешении психологического конфликта), регулирующая музыкотерапия (снятие эмоционального и мышечного напряжения). В отличие от музыкотерапии, использование музыки в педагогических целях опирается на директивные методы: строгая нормированность занятий, активный тренинг, навязывание определенных эмоциональных состояний и нужных форм поведения. В педагогике разделение на пассивные и активные формы работы подчинено разным целям — музыкальному развитию и лечению. Активные формы в педагогике представлены пением, танцами, ритмическими упражнениями, играми на музыкальных инструментах. А пассивные формы заключаются в слушании музыкальных произведений. Таким образом, очевидно, что никакое музыкальное средство не может быть универсально применяемым и обладать раз и навсегда заданным результатом. То есть сначала выстраиваются задачи и цели работы, а потом подбирают необходимые музыкальные методы и средства для их решения.

Источник: <http://logoportal.ru/muzyikoterapiya-v-logopedicheskom-detskom-sadu/.html>

К. Швабе, один из основателей музыкотерапии, предлагает **три направления использования музыки:**

1. Медицинское.
2. Педагогическое.
3. Профилактическое (или функциональное).

Внутри каждого направления выделяются различные по форме музыкальные воздействия:

- по объему воздействий — опосредованные и неопосредованные;
- по способу организации действий — индивидуальные и групповые; по диапазону воздействий — активные и поддерживающие;
- по взаимодействию с терапевтом — директивные и недирективные;
- по предполагаемому конечному результату — поверхностные и глубокие.

Цель использования музыки является спецификой каждого направления.

Например, при использовании музыки в лечебных целях (музыкотерапия), ведущими являются недирективные методы воздействия на человека, которые помогают ему «раскрыться», осознать свои проблемы, найти способы их преодоления.

Естественно, что преобладающим в данном случае является элемент спонтанности, свободного проявления эмоций и действий.

Активные формы музыкотерапии: ритмотерапия, вокалотерапия, хореотерапия, психодрама, игровая психотерапия.

Пассивные формы музыкотерапии: коммуникативная музыкотерапия (установление контакта с ребенком), реактивная музыкотерапия (помощь в

разрешении психологического конфликта), регулирующая музыкотерапия (снятие эмоционального и мышечного напряжения).

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

- звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы;
- духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным;
- музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью;
- струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания;
- вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого другого человека, кому необходима коммуникабельность.

В отличие от музыкотерапии, использование музыки в педагогических целях опирается на директивные методы: строгая нормированность занятий, активный тренинг, навязывание определенных эмоциональных состояний и нужных форм поведения. В педагогике разделение на пассивные и активные формы работы подчинено разным целям — музыкальному развитию и лечению. Активные формы в педагогике представлены пением, танцами, ритмическими упражнениями, играми на музыкальных инструментах. А пассивные формы заключаются в слушании музыкальных произведений. Таким образом, очевидно, что никакое музыкальное средство не может быть универсально применяемым и обладать раз и навсегда заданным результатом. То есть сначала выстраиваются задачи и цели работы, а потом подбирают необходимые музыкальные методы и средства для их решения.

Формы музыкальной терапии:

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического 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. Варианты проведения:

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 уделяется 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.

Использование музыкотерапии в течении дня.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

- утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;
- для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;
- пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Рекомендации для педагогов и родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.

1. На успешность проведения занятия влияют позитивная личность педагога, владения им способами музыкального выражения-игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а так включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.
2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии (от 15 минут до 45 минут), кратность применения в неделю 1-7 раз.
3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение - искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.

4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее чем через 2 часа после еды.
5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться- это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка - успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.
6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.
7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.
8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.
9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.
10. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда человек прибывающий в унынии слышит грустную музыку, это может поднять ему настроение.
11. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей - игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ,

РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

МУЗЫКОТЕРАПИИ

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классические произведения:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор»
2. Бах И. «Шутка»
3. Брамс И. «Вальс»
4. Вивальди А. «Времена года»
5. Гайдн Й. «Серенада»
6. Кабалевский Д. «Клоуны»
7. Кабалевский Д. «Петя и Волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка»
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»
10. Моцарт В. «Турецкое рондо»
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки»
12. Рубинштейн А. «Мелодия»
13. Свиридов Г. «Военный марш»
14. Чайковский П. «Детский альбом»
15. Чайковский П. «Времена года»
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета)
17. Шопен Ф. «Вальсы»
18. Штраус И. «Вальсы»
19. Штраус И. «Полька «Трик-трак»

Детские песни:

1. «Антошка»
2. «Бу-ра-ти-но»
3. «Будьте добры»
4. «Веселые путешественники»
5. «Все мы дели пополам»
6. «Где водятся волшебники»
7. «Да здравствует сюрприз»
8. «Если добрый ты»
9. «Колокола»
10. «Крылатые качели»
11. «Лучики надежды и добра»
12. «Настоящий друг»
13. «Песенка Бременских музыкантов»
14. «Песенка о волшебниках»
15. «Песня смелого моряка»
16. «Прекрасное далеко»
17. «Танец утят»

Музыка для пробуждения после дневного сна

Классические произведения

1. Боккерини Л. «Менуэт»
2. Григ Э. «Утро»
3. Дворжак А. «Славянский танец»
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения»

6. Мендельсон Ф. «Песни без слов»
7. Моцарт В. «Сонаты»
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов»
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
10. Сен-Санс К. «Аквариум»
11. Чайковский П. «Вальс цветов»
12. Чайковский П. «Зимнее утро»
13. Чайковский П. «Песня жаворонка»
14. Шостакович Д. «Романс»
15. Шуман Р. «Май, милый май!»

Классические произведения

1. Альбиниони Т. «Адажио»
2. Бах И. «Ария из сюиты №3»
3. Бетховен Л. «Лунная соната»
4. Глюк К. «Мелодия»
5. Григ Э. «Песня Сольвейг»
6. Дебюсси К. «Лунный свет»
7. Колыбельные
8. Римский-Корсаков Н. «Море»
9. Свиридов Г. «Романс»
10. Сен-Санс К. «Лебедь»
11. Чайковский П. «Осенняя песнь»
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс»
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
14. Шуберт А «Аве Мария»
15. Шубери Ф. «Серенада»
16. Шуман Р. «Грезы»

Музыкотерпия. Игры и упражнения в детском саду

Агрессия

«Морское путешествие»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде. » (Чайковский «Баркаролла»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

«Уходи, злость, уходи»

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»).

«Зимняя сказка»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий! » (Шуман «Дед Мороз»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря. » (Дебюсси «Танец снежинок»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают? » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

«В гостях у морского царя»

Сюжетно-игровая импровизация

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колющий морской еж и и. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «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.

«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». Обращается 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.

«Весна пришла»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте». (Шуман «Порыв»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник». (Чайковский «Подснежник»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни». (Вивальди «Весна»)

Страх

«Ночные страхи»

Музыкальное моделирование.

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полез скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замелькали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Неужели никто не может справиться с этой зловещей силой? Никто не спасет напуганных деревенских жителей? Но вот среди

далеких звезд зазвучала волшебная песня, наполненная нежностью и добротой. Песня звучит все громче, все сильнее. Мягкий свет заструился среди тумана, рассеивая, разгоняя его. Это ангелы спустились на землю и запели хвалебную песнь святой деве Марии, защитнице человечества. И отступили темные силы». (Шуберт «Аве Мария»)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закончилась вальпургиева ночь. Край неба окрасился розовыми, золотыми, багряными красками. Медленно, спокойно вошло доброе солнце». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

«Закроем страх в шкатулку»

Изотерапевтическая игра.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх. (Дж. Пуччини «Плащ»). А теперь, когда страх «вышел» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что угодно: 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 лесу 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»)

«Доктор Айболит»

Сюжетно-игровая импровизация.

(Звучит «Венский вальс» Свиридова - «Айболит» раскладывает на пеньке свои лекарства) «Добрый доктор Айболит. Он под деревом сидит. Приходи к нему лечится и корова, и волчица, и жучок, и червячок, и медведица. Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит». (Звучит пьеса Левкодимова «Медведь» - идет «больной медведь») Вот идет к Айболиту

медведь. Его искусили пчелы. Ох, как больно бедняге! Помоги, доктор! (Звучит «Венский вальс» Свиридова - доктор лечит медведя) Ох, спасибо! (Звучит «Шутка» Баха - медведь танцует). Вот лисичка бежит. (Звучит пьеса Левкодимова «Лиса» - бежит «больная лиса») У нее зуб болит. Ой, как плохо лисоньке! Помоги, доктор! (Звучит «Венский вальс» Свиридова - доктор лечит лису) Спасибо, доктор! (Звучит «Шутка» Баха - лиса танцует). А почему кустик трясется? Это зайчик дрожит! Загнал он в лапку большую занозу. Болит лапка, а к доктору идти страшно. Давайте уговорим зайку (дети уговаривают зайку пойти к доктору). Вылечил доктор зайчика. «Слава, слава Айболиту, слава добрым докторам!» (Звучит «Камаринская Чайковского, дети-актеры танцуют»).

«Снеговик»

Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 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»).

«В лесу»

Музыкальное моделирование.

1 Переживание своего эмоционального состояния: «Мы в дремучем лесу, темно, воют волки, мы продираемся через колючие кустарники, бежим (звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазия «Франческа да Римини» на тему «Ада», ребенок двигается в соответствии с сюжетом) ».

2 Формирования состояния покоя, защищенности: «Мы выбежали на поляну. Она со всех сторон защищена добрым волшебством. Никто кроме нас не сможет пробраться сюда. Здесь очень красиво: маленький водопад стекает в прозрачное озеро, на земле нежная зеленая трава и удивительные прекрасные цветы (звучит ноктюрн Ф. Шопена, ребенок лежит или сидит на коврике) ».

3 Становление конечного эмоционального состояния: «Водопад так радостно звенит своими капельками! Нам становится так легко, так весело! Мы тоже хотим петь вместе с водопадом! (звучит «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта, ребенок подыгрывает на металлофоне или танцует) ».

«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)

«Облака»

Ритмопластика

Отправимся в путешествие! Мы превратимся в облака, ведь они летят по свету, не зная преград. Посмотрите, как они легки и прекрасны (слайд). Вы когда-нибудь наблюдали за облаками? Каждое облако – неповторимо. Это похоже на белоснежного коня, то – на удивительное морское чудовище. Но вот подул ветер, и облака изменили форму – перед нами возник волшебный сверкающий замок (слайд). Слышите, звучит волшебная музыка. (Чайковский «Сентиментальный вальс») Раз, два, три, облако лети! Теперь вы – облака. Летите мягко, плавно, меняйте форму от дуновения ветра. Чье же облако самое красивое?.

«Храбрый колобок»

Сказкатерапия

(Дети играют роль колобка; звери – куклы би-ба-бо на руке у руководителя). Жил был колобок. Отправился однажды он погулять. (Звучит «Менуэт» Баккерини, дети бегают на носочках) Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. (звучит: Бел Бартон «Замок герцога Синяя борода»). «Колобок, колобок, я тебя съем! » Давайте предложим зайчику съесть конфетку и потанцевать с нами (Звучит «Менуэт» Баккерини, дети танцуют с зайцем). Покатился колобок дальше, а навстречу ему волк (звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазия «Франческа да Римини» на тему «Ада») «Колобок, колобок, я тебя съем! » А у колобка черный пояс по карате, и он здорово боксирует. Покажем это волку! (Звучит «Танец с саблями» Хачатуряна, дети «дерутся»). Убивал волк, а колобок покатился дальше. Кто вышел ему на встречу из темной чащи?) Медведь! (Звучит «Гном» Мусоргского) Колобок, я тебя съем! » Давайте напугаем медведя. (Звучит «Шторм» Вивальди, дети пугают медведя, как маленькие привидения. Медведь убегает). А вот и лиса пожаловала. (Звучит «Ноктюрн №20» Шопена) «Какой ты, колобок красивый! Пойдем со мной, я тебя тортиком угощу». Пойдем с лисой?) Конечно нет! Она все врет. Мы, лиса, тебя не боимся, нас не обманешь! Что мы сделаем? (Предложения детей) А давайте позвоним в полицию. Знаете номер телефона? (дети «достаю сотовые телефоны» и звонят 020, лиса бежит). Хорошо погулял колобок, никого он не испугался!

«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 красивой цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Взошло 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)

«Волшебные ножницы»

Аппликация

(Звучит произведение Шостаковича «Ленинградская симфония») Ребенку предлагают нарисовать себя. Затем руководитель наклеивает вокруг изображения черные кляксы, символизирующие страхи ребенка. Руководитель вместе с малышом называет эти страхи (боязнь высоты, темноты, одиночества и т. д.) . (Звучит «Симфония № 40» Моцарта) Ребенок вырезает свое изображение и приклеивает на чистый лист. Вокруг него сам ребенок наклеивает разноцветные кружочки, называя их (родители, друзья, игрушки и т. д.) . Отрезанные кляксы-страхи можно порвать, зарыть, закрыть в коробку.

«Храбрый полицейский»

Сюжетно-игровая импровизация.

Жил был храбрый полицейский, смелый Миша Иванов (ФИО ребенка-актера). (Звучит «Марш» Дунаевского из к/ф «Цирк»). Вот идет из сада Таня, в сумке куколку несет. (Звучит «Шутка» Баха). Подбежали хулиганы, стали Таню обижать, стали дергать за косички, стали куклу отбирать! (Звучит «Шторм» Вивальди). Кто же, кто же нам поможет, от беды нас защитит? Смелый, ловкий полицейский нам на помощь поспешит! (Звучит «Полет валькирий» Вагнера) Хулиганов раскидал он и в тюрьму их оттащил. (Звучит «симфония №40» Моцарта) Маленькую нашу Таню он до дому проводил.

«Заяц-герой»

Музыкальная театрализация

Жил был зайчик-трусишка. Сидел он под кустиком и всего боялся. Листик с дерева упадет – зайка трясется от страха, сова пролетит – заяц в обморок падает. (Звучит муз. : Шуман «Дед Мороз». Дети показывают, как зайчик боится). День боялся зайка, неделю, год. Но вот, надоело ему бояться. Устал, и все тут. Залез он на пенек, лапками замахал и закричал: «Никого я не боюсь! » (Звучит муз. : Бетховен «Ода к радости» Дети показывают себя храбрецами) Вдруг вышел на полянку волк! (кукла би-ба-бо) Вся храбрость зайчонка сразу куда-то исчезла. Затрясся он, прыгнул, да с перепугу прямо волк на спину угодил. Бросился зайка наутек (Звучит: Сен-Санс «Заяц», дети бегут, а когда сил бежать больше не стало, упал он под кустик. Но волк тоже перепугался этого странного зайца,

что сам на него набросился, и ушел из этого леса. Нашли зверята нашего зайца и стали хвалить: «Какой ты храбрый, волка прогнал! » А заяц и сам поверил, что он храбрец и перестал бояться. (Звучит: Бетховен «Ода к радости»)

Замкнутость

«В гостях у белки»

Психогимнастика

(Дети повторяют движения за руководителем по тексту стихотворения)

Чисто в домике у белки.

Дети вымыли тарелки,

Мусор вымели во двор,

Палкой выбили ковер.

Постучался почтальон –

Благородный старый слон.

Вытер ноги о подстилку:

«Распишитесь за «Мурзилку. »

Это кто стучится в двери?

Это мошки, птички, звери.

- Вытирайте ножки, дорогие крошки.

Мы не станем здесь скучать,

Будем с вами танцевать! (Звучит «Камаринская»)

Вот мы топнем одной ножкой: топ-топ-топ,

А теперь другою ножкой.

И присядем, и привстанем,

Повторим еще разок.

Топнем правой пяткой дважды

И вперед – на носок.

Мы попрыгаем все вместе

И покружимся наместе.

«Медвежонок Бука»

Музыкальная театрализация

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 медвежонка 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 медвежонка, 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 зайка, схватил медвежонка за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался 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) .

«Дождь»

Музыкальное моделирование.

1. На улице идет серый, грустный дождь. Мы сидим дома и смотрим в окно. Капли, как слезки стекают по мокрому стеклу. (Бетховен «Мелодия слез») .
2. Капли стучат по железной крыше, звенят по луже во дворе. И вдруг все изменилось – мы услышали легкую, звонкую музыку дождя. (Моцарт «Маленькая ночная серенада»)
3. Нам стало так весело! Захотелось играть, плясать вместе с дождиком. Мы одели сапожки, взяли зонтики и побежали на улицу – прыгать по лужам. (Штраус «Трик-так» полька)

«Волшебные нити»

Изотерапевтическая игра

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов». Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.) . Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

«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 поняли 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.

«Кукла»

Музыкальное моделирование.

1. У маленькой девочки была кукла. Они были лучшими подругами: гуляли вместе, играли, засыпали. Но вот кукла заболела – сломалась. Девочке было очень грустно. Она переживала за свою больную подругу – плакала, вздыхала над ее кроваткой. (Чайковский «Детский альбом»: «Болельщик куклы»)
2. Наконец с работы пришла мама. Девочка так ее ждала! Она попросила маму вылечить куклу. Мама достала ножницы, иголку, клей и стала ремонтировать игрушку. Девочка крутилась рядом. Она очень волновалась, но верила, что мама поможет подружке выздороветь. (Чайковский «Детский альбом»: «Вальс»)
3. Куколка стала совсем как новая! Какое счастье! (Чайковский «Детский альбом»: «Новая кукла»).