

**КОРРЕКЦИЯ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
СФЕРЫ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПОСРЕДСТВОМ  
МУЗЫКОТЕРАПИИ.**

«Легкая мелодия – самый лучший утешитель для  
возбужденной фантазии и лекарство для  
мозга».

В.Шекспир

Музыка помогает детям осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию малыша. Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка. Анализируя основы психокоррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия.

**Музыкотерапия** строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.





# Музыкотерапия

**рецептивная  
(пассивная)**

**активная**

**интегративная**



## Рецептивная (пассивная) музыкотерапия

### □Музыкапробуждение



### □Музыканаслаждение

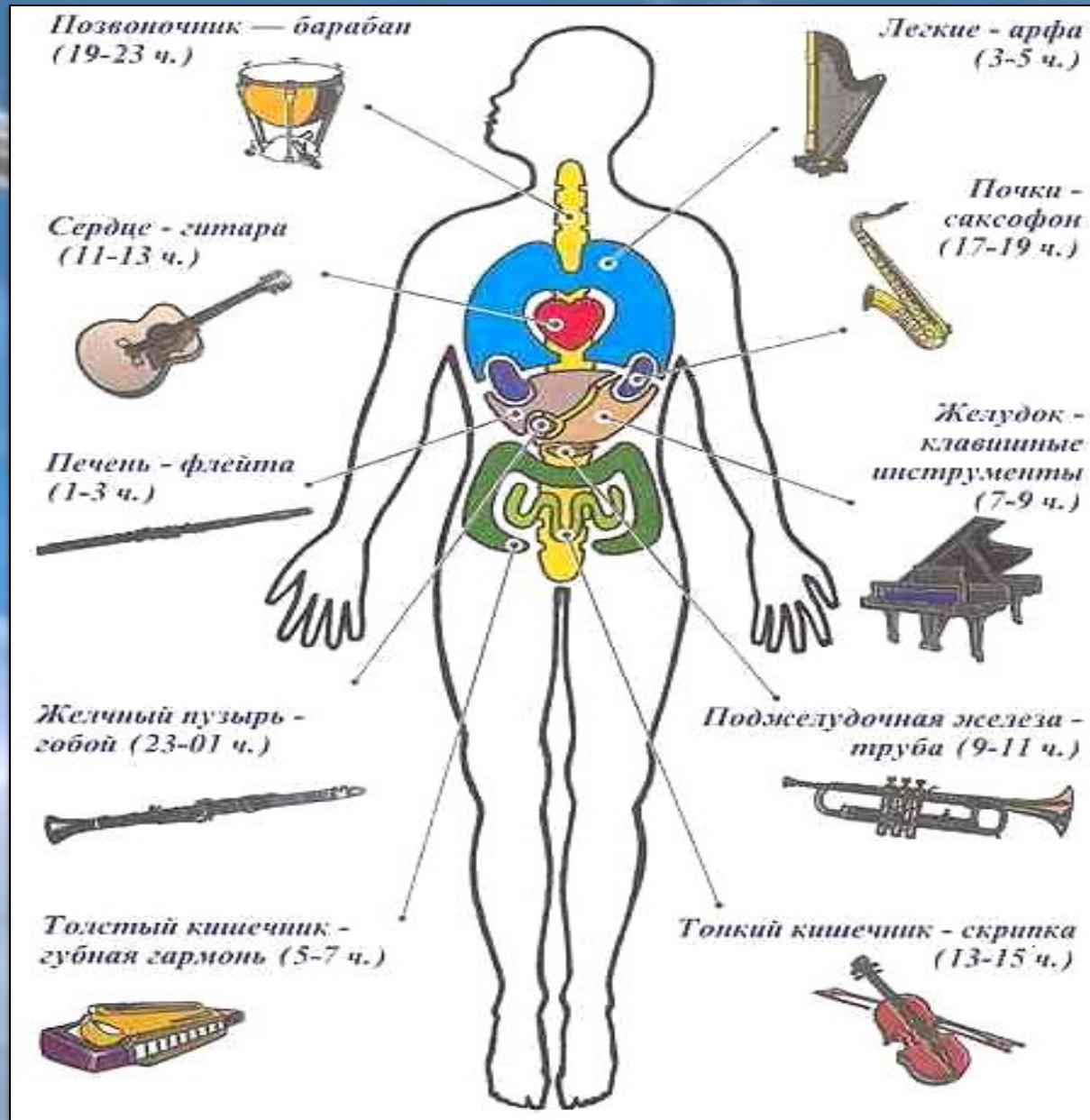


Прослушивание сдерж  
Сон рассматривается к  
Отсюда его важнейшая  
сна оказывает оздоров  
Дневной сон может со  
▪«Времена года» П.И. Ч  
▪Бетховен, соната № 1  
▪Ф.Шуберт «Аве Мария

на детей.  
озговых структур.  
Музыка во время

и:

# Чудесные инструменты





# Активная музыкотерапия

## □ Вокалотерапия



## □ Кинезитерапия - танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика, психогимнастика



## □ Инструментальная музыкотерапия – игра на музыкальных инструментах



## Инструментальная музыкотерапия

Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними - возникали коммуникативно - эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

Исследователи рекомендуют: использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма.

Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игру дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.),

при слабой мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты (игрушки пианино или детский синтезатор), Музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию. Например, исполняя музыкальное произведение на духовом инструменте, ребёнок должен подчинить своё дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, пассивная грусть - 9 вдохов в минуту, активная грусть - 20 вдохов в минуту - 60 вдохов в минуту, гнев - 40 вдохов в минуту. В соответствии с этим, в ритм дыхания через музыкальную фразу (пение, игра на духовом инструменте) мы можем моделировать эмоциональное состояние.

Дыхательная музыкотерапия оказывает огромное влияние на эмоциональную сферу, позволяя проводить развивающий эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психофизиологического состояния ребенка. Кроме того, дыхательная музыкотерапия прекрасно снимает стрессы, развивает у детей внешний слух (способность слышать звуки) и внутренний слух (умение «слушать» свой организм, понимать себя).

Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.





## Вокалотерапия

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент «укрытости» в общей массе, что создаёт предпосылку к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Рекомендуется использовать песни предпочтительно оптимистического характера, а также такие, которые побуждают к размышлению и глубоким переживаниям.

Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, воспитывает чувство коллективизма, дружбы, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие.





## Ноты для настроения

- **Нота «до»** отвечает за обоняние. Она повышает лидерские качества, избавляет от страхов. Нота «до» дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение, нормализует обоняние, лечит запоры, болезни двигательной системы, помогает избавиться от проблем с мочеиспусканием.
- **С нотой «ре»** связано чувство вкуса. Эта нота очищает организм от токсинов, нормализует обмен жидкостей, то есть ее можно слушать для нормализации выделительной функции кожи, при нарушениях в лимфосистеме, проблемах с почками и мочевым пузырем. «Ре» помогает связать между собой физическую и умственную энергию, что может помочь при вялости и апатии. Полезна «ре» при астме и бронхите, камнях в желчном пузыре.
- **Нота «ми»** имеет отношение к такому органу чувств, как зрение. Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли, улучшает зрение и состояние зрения. «Ми» нормализует работу нервных клеток, стимулирует интеллектуальную активность. Этой нотой можно «пользоваться» при болезнях печени, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, запорах, метеоризме, при кашле. Можно пропевать «ми» при склонности к скуке и неряшливости.
- **Нота «фа»** влияет на осязание. Ее вибрации улучшают работу сердца и нормализуют давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. «Фа» помогает при бессоннице, раздражительности, снимает простудные и аллергические проявления. «Фа» незаменима при нарушениях потоотделения, нарушениях осязания и болях в спине.
- **Нота « соль »** связана со слухом. Она помогает при его нарушениях, ларингитах и тонзиллитах, болезнях глаз. А также улучшает обмен веществ, кровообращение, стимулирует обновление тканей, помогает при температуре, болях, кожном зуде и мышечных спазмах. «Соль» улучшает работу иммунной системы, повышает внимание.
- **Пропевая ноту «ля»**, можно усилить свою интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Эта нота успокаивает, лечит любые нервные заболевания, уменьшает кровотечения и отеки, помогает при затрудненном дыхании.
- **Вибрации ноты «си»** оказывают влияние на весь организм в целом, поддерживая баланс обменных процессов, повышая иммунитет. Полезна «си» при невралгиях, нервных срывах.



# Кинезитерапия

Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию. С помощью танцевально-двигательной терапии ребёнок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми.

Танец, мимика и жест, как и музыка, является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психологическое напряжение, помогают ребёнку устанавливать дружеские связи с другими детьми, что даёт психотерапевтический эффект.





Используются психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, но и учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние. Так, например, дети превращаются в рыбок, бабочек, в сломанные игрушки, пробираются сквозь лесную чащу.

Даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы.

***Упражнения направлены на коррекцию психоэмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления.***

При выполнении данных упражнений важно, отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира. Все упражнения комментируются педагогом под определенную музыку, вызывая различные эмоции. Например:

- Упражнение для активизации жизненных сил «Энергия» (для гиперактивных детей), муз. М. Равеля «Болеро».
- Упражнение для расслабления, снятия раздражительности (для гиперактивных детей), муз. Д. Шостаковича из фильма «Овод».
- Упражнение, формирующее оптимистическое настроение «Радость жизни» муз. Ж. Бизе «Юношеская симфония», танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана.
- 4. Упражнение, формирующее отношение к миру: муз. Ф. Шопена «Ноктюрн».
- 5. Упражнение, на преодоление чувства стыда и застенчивости: «Я все умею» муз. И. Брамса «IV симфония», Ф. Лист «Прелюдия».



При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции, помочь сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение ребенка. Мажорные мелодии помогают уменьшить чувство тревоги и неуверенности. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы. Подвижный и расторможенный ребенок, благодаря восприятию музыки, успокаивается, а нерешительный и неконтактный ребенок значительно повышает свой собственный тонус, уровень бодрости.

