ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ «ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»

НОМИНАЦИЯ: «СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ …»

Шейгас Дарья Валерьевна

ВГСПУ СКП СДБz-31

Волгоград, 2016

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Музыка – искусство, и как любое искусство познается душой. Воспринимать музыку можно, внимая ей или участвуя в создании..

Музыка…. Когда мы слышим это слово - для каждого из нас в воображении звучит что-то своё. Но, безусловно, это всегда та мелодия, которая даёт нам силы, заряжает энергией и позитивом.

«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка — целитель здоровья.»

(В.М.Бехтерев)

1.

- 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.

- «Дошкольный возраст- это период первоначального фактического склада личности»

  - А.Н. Леонтьев

- Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание.
- Развитие эмоционально - волевой сферы является важнейшим аспектом развития личности в целом, является не только предпосылкой успешного усвоения знаний, но и определяет успех обучения в целом, способствует саморазвитию личности.

- Музыкотерапия -одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

2.

- **Эмоциональная значимость музыки**
- Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

- Коррекция эмоциональных отклонений
- Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов. Шведская школа, будучи ориентирована на глубинную психологию, считает, что в коррекционной работе музыкотерапии должна отводиться центральная роль, так как музыка благодаря своим специфическим особенностям в состоянии проникнуть в глубинные слои личности. Альтшулер обнаружила физиологические изменения у пациентов, адекватные определенным типам музыкального воздействия и обосновала терапевтический подход, названным ею изо-принципом музыкотерапии. Согласно этому положению при затруднении словесного контакта с больным музыка способствует его установлению, если она соответствует эмоциональному тонусу состояния пациента. То есть, при депрессии показана музыка тихая, спокойная, при возбуждении – громкая, быстрого темпа.

3. ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МУЗЫКИ ИМЕЮТ ПРЯМОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.

- · ***Ритм.*** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. 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.
- · ***Частотность.*** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

4. УПРАЖНЕНИЯ ПО МУЗЫКОТЕРАПИИ

В ЛЕСУ

- (Элементы музыкального моделирования и кинезитерапии)
- Переживание эмоционального состояния. (тревожная музыка) Мы заблудились в лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты, пни. Мы идем, высоко поднимая ноги, перешагивая высокую траву, кочки.
- Этап выхода из сложной ситуации, успокоения.(радостная музыка) Но вот мы видим впереди солнечную полянку. На ней мягкая зеленая травка, посередине чистое озеро. В траве растут цветы необычайной красоты, на деревьях сидят птицы, в траве стрекочут кузнечики. Ребенок садится на пол, и смотрит вокруг.
- Эмоциональное расслабление.(спокойная музыка для релаксации) В озере тихо плещется вода, слышно как где-то журчит ручеек, щебечут птички, жужжат пчелки. Нас обдувает легкий теплый ветерок. Ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами.

ТОНИРОВАНИЕ

- Предложите ребенку пропеть звук «м-м-м», по времени столько, сколько сможет протянуть. Упражнение способствует снятию стресса и расслаблению.
- Протянуть звук «а-а-а» -помогает быстро расслабиться.
- Протянуть звук «и-и-и» -за несколько минуть стимулирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма. Эти упражнения также способствуют развитию речевого дыхания и будет полезно для развития речи.
- Чтобы нейтрализовать у ребенка такие чувства как неуверенность, тревога, страх предложите ему послушать произведения Рубинштейна, Шопена, вальсы Штрауса. Успокоиться поможет музыка Бетховена, Брамса, Шуберта. Чтобы снять напряжение в отношениях послушайте Баха. Повысить настроение поможет музыка Чайковского или Бетховена. А музыка Хачатуряна, Листа, Моцарта способствует поднятию жизненного тонуса. Для концентрации внимания используйте произведения Мендельсона, Дебюсси, Чайковского. Слушайте музыку вместе с ребенком, она поможет и вам улучшить свое эмоциональное состояние.

ХРАБРЕЦ-УДАЛЕЦ.(КИНЕЗИТЕРАПИЯ)

- Жил-был в лесу зайчик-трусишка. Всего вокруг боялся. Сидит под кустиком и трясется.(Ребенок имитирует поведение зайца.) Подует ветер-зайчик дрожит, захрустит ветка – заяц еще сильнее трясется.(музыка Шумана «Дед Мороз») Но вот надоело зайчишке бояться. Забрался он на пенек и кричит: «Я храбрец-удалец, никого я не боюсь!» (музыка Бетховен «Ода к радости»)
- Вдруг на полянку вышел волк. (Игрушка из кукольного театра) Да так внезапно, что зайчонок всю храбрость растерял. Задрожал, как осиновый лист, спрыгнул с пенька, да так неловко, что угодил прямо волку на спину. И пустился зайчишка наутек.(Сен-Санс «Заяц») Ребенок показывает, как заяц убегает.
- А волк и на самом деле испугался зайца, который так неожиданно на него напал и убежал навсегда из этого леса. (музыка Бетховен «Ода к радости») Стали звери зайца расхваливать: «Молодец, Храбрец-удалец, прогнал волка, не испугался!» С тех пор заяц ничего не боится.

ОБЛАЧКО

- (Ритмопластика)
- Упражнение хорошо проводить на воздухе.
- Посмотри, какие облака плывут по небу. Это облачко похоже на великана, а это на лошадку. А давай и мы с тобой превратимся в белые пушистые облака. Вот подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с ним.(легкая музыка Чайковского) От дуновения ветра форма облака меняется. Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения.

ПЧЕЛА В ЦВЕТКЕ

- (Кинезитерапия)
- Пчелка летает по полянке. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») Садится то на один цветок, то на другой. Ребенок имитирует полет пчелы, машет крылышками, садится на цветы (на диван, кресло, стул) Но вот пчелка налеталась, устала и уснула на красивом цветке. Наступила ночь. (Брамс «Колыбельная») Накидываем на ребенка плотный платок. Наступило утро, взошло солнышко, пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок.(Платок убираем, музыку меняем)

СНЯТИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

- *Буратино* –Игра на снятие стрессовых состояний
- Взрослый говорит ребенку: «Сейчас ты будешь превращаться в Буратино»
- Встань прямо, тело становится деревянным, как у Буратино.
- Напряги плечи, руки, пальцы, они становятся деревянными.
- Напрягаются ноги, пальцы на ногах, становятся деревянными.
- Напрягается лицо и шея, лоб, сжимаются челюсти.
- А теперь из Буратино ты снова превращаешься в мальчика (девочку).
- Расслабляются все мышцы.

- *Снеговики*.(Психогимнастика на снятие стрессовых ситуаций)
- Взрослый предлагает ребенку превратиться в Снеговика. Встать прямо, руки в стороны, щеки надуть, замереть и оставаться в таком положении 10 секунд.
- (музыка Шопена «Зимняя сказка»)Но вот выглянуло солнышко, солнечные лучики дотянулись до Снеговика и он начал таять. Ребенок опускает руки, приседает, ложится на пол, расслабляется.

ВОЛШЕБНЫЕ НОЖНИЦЫ ВОДИЧКА

- Звучит музыка Шестаковича «Ленинградская симфония» .
- Взрослый предлагает ребенку нарисовать себя. Затем вокруг этого портрета наклеивает или рисует черные кляксы. Это страхи ребенка. Взрослый и ребенок обозначают каждый страх: «Это темнота, это Баба-яга, это одиночество» (музыка Моцарта)После этого ребенку предлагают вырезать свой портрет и наклеить на чистый лист бумаги. Взрослый дает ребенку заранее приготовленные цветные кружочки, которые обозначают родителей, близких ребенку людей, друзей. Он должен наклеить их рядом с портретом по своему усмотрению, называя каждого. А отрезанные кляксы ребенок рвет на мелкие кусочки и выбрасывает.

ХРУСТАЛЬНАЯ

- *Хрустальная водичка*
- Ребенок приседает, складывает руки ковшиком и как будто-бы зачерпывает из ручья воду, потом поднимает руки вверх и выливает воду на себя, потом, подпрыгивая на одной ноге, произносит протяжно «и-и-и», столь долго, сколько сможет. Одновременно звенит колокольчик, ребенок прислушивается и следит за звуком, пока тот не стихнет.

Музыка для релаксации:	***Музыка для пробуждения после дневного сна:***	***Музыка для свободной деятельности детей:***
- Глюк К. «Мелодия» - Бетховен Л. «Лунная соната» - Дебюсси К. «Лунный свет» - Альбиони Т. «Адажио» - Шуберт Ф. «Аве Мария»	- Моцарт В. «Сонаты» - Григ Э. «Утро» - Мендельсон Ф. «Песня без слов» - Муссоргский М. «Рассвет на Москва-реке» - Боккерини Л. «Менуэт»	- Вивальди А. «Времена года» - Моцарт В. «Маленькая ночная серенада» - Мусоргский М. «Картинки с выставки» - Брамс И. «Вальс» - Бах И. «Прелюдия до мажор»

5.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- *Ветлугина Н.А.* Музыкальные занятия в детском саду. М.: “Просвещение” 1984.
- *Михайлова М.А.* Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль “Академия развития”, 1997.
- Музыкальное воспитание в первых общественных д/садах России. – Дошкольное воспитание, 1996 г., №11.
- *Халабузарь П., Попов В., Добровольская Н.,* Методика музыкального воспитания, М.: – “Музыка”,1990 г. ст. “Музыкальное искусство – средство воспитания детей”.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!