

Музыкальная терапия в жизни ребенка



Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических действий повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Утренняя музыка

Включение записи классических произведений с нежным, легким, солнечным звучанием в момент пробуждения после сна. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у

ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыка, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Музыка перед дневным сном.

Прослушивание сдержанной, успокаивающей музыки при организации дневного сна детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения и для приятного погружения в дневной сон можно воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, шум морских волн, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.



Музыкальные произведения, воздействующие на эмоциональное состояние ребенка:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).

2. Инструментальная музыка Диего Модена
3. Композиции (оркестр Поля Мориа)
4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
5. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)
6. Инструментальная музыка: Frederic Delarue.
7. «Времена года» П. И. Чайковского.
8. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
9. Ф. Шуберт «Аве Мария».
10. Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).
11. Samudra Ocean «Голоса океана».
12. Инструментальная музыка: Сергей Сиротин, Д. Ливингстон.
13. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
14. Музыка для здоровья: Edward Simon, Karunesh, Ocarina Blue.
15. Бах Органные прелюдии и фуги
16. А. Вивальди «Времена года».
17. «Голоса природы».
- 18.«Аве Мария» Ф. Шуберт.
19. «К радости» Л. Бетховена.

20. «Мелодия» Глюк.

21. «Праздничная увертюра» Д. Б. Шостакович.

22. «Чардаш» В. Монти.

23. «Финал венгерских рапсодий (6, 10, 11, 12)» Ф. Лист.

24. «Баркарола» «Осенняя песня», «Сентиментальный вальс» П. И. Чайковский. 25. Ноктюрн (фа-мажор, ре-бемоль мажор) Ф. Шопен.



Музыкотерапевтические упражнения:

«Снеговик» - психогимнастика, направленная на расслабление, снятие напряжения. Взрослый 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». Ребенок постепенно расслабляется, опускает руки, приседает на корточки и ложится 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 коврик)».
- 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)».
- 4) «Дождь в лесу» релаксация, развитие чувства эмпатии. Взрослый читает текст и с ребенком выполняет действия: «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (ребенок поднимается на носки, высоко поднимает руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (ребенок раскачивается в стороны, напрягая мышцы

ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (взрослый или ребенок легкими движениями пальцев касается спины стоящего впереди). Дождик стучит все сильнее и сильнее (усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (проводят ладошками по спине). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

