



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

(В.М.Бехтерев)



Ученые считают, что музыка в прямом смысле слова, оказывает магическое воздействие на мозг человека. Благотворное влияние музыки на душу человека заметили еще в древности. В средние века музыку использовали для лечения психологических расстройств и применяли в качестве обезболивающего средства. В настоящее время ученые доказывают положительное влияние классической музыки и колыбельных песенок на развитие и здоровье детей.

Помочь ребенку можно с помощью музыкотерапии.

Музыкотерапия — психотерапевтический метод коррекции эмоциональных состояний. Этот метод позволяет быстро снять психическое напряжение, успокоиться. В детском возрасте музыкотерапия успешно справится с преодолением у ребенка поведенческих проблем, эмоционального беспокойства, а также поможет пережить возрастные кризисы, связанные с развитием ребенка.

В современном мире наши малыши все больше времени проводят у экранов телевизоров и за компьютерными играми. Родители не против такого досуга детей, так как, ребенок занят и не докучает маме и папе. Родители же могут спокойно заняться своими делами.



Ведь все чаще мультфильмы откровенно излучают агрессию, а фильмы напичканы убийствами и насилием. В результате страдает неокрепшая психика ребенка. А если еще и в семье не все ладится, то ребенку наносится настоящая психическая травма, он становится замкнутым, неуверенным в себе, у него зарождается чувство вины, страха, он чувствует себя защищенным и никому ненужным, у ребенка появляются вредные привычки.



Пассивная музыкотерапия-когда ребенок слушатель.



Для прослушивания предлагаются музыкальные произведения близкие психическому состоянию ребенка. Этот метод направлен на формирование положительного эмоционального состояния ребенка и на выход ребенка с помощью музыки из проблемной ситуации. Метод пассивной музыкотерапии можно использовать в нескольких вариантах: это музыкальная картинка и музыкальное моделирование.

Активная музыкотерапия

Это **вакалотерапия** - повышение положительного эмоционального состояния с помощью пения;

Инструментальная музыкотерапия - формирование оптимизма при помощи игры на музыкальных инструментах.

Кинезитерапия, включающая в себя психогимнастику, ритмопластику, коррекционную ритмику, сюжетно-игровую кинезитерапию. Кинезитерапия учит выражать эмоции с помощью движений тела. С помощью этой техники ребенок приобретает навыки релаксации.



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.

«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

Пчелка 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)

«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.

«Снеговика»

(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.

Памятка

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.

