

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



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

В. Шекспир



В последнее время  
отмечается резкий рост  
числа детей с разными  
формами нарушений  
психо-эмоциональной  
сферы. В дошкольные  
учреждения приходит всё  
больше детей с ярко  
выраженной  
гиперактивностью,  
психосоматическими  
заболеваниями



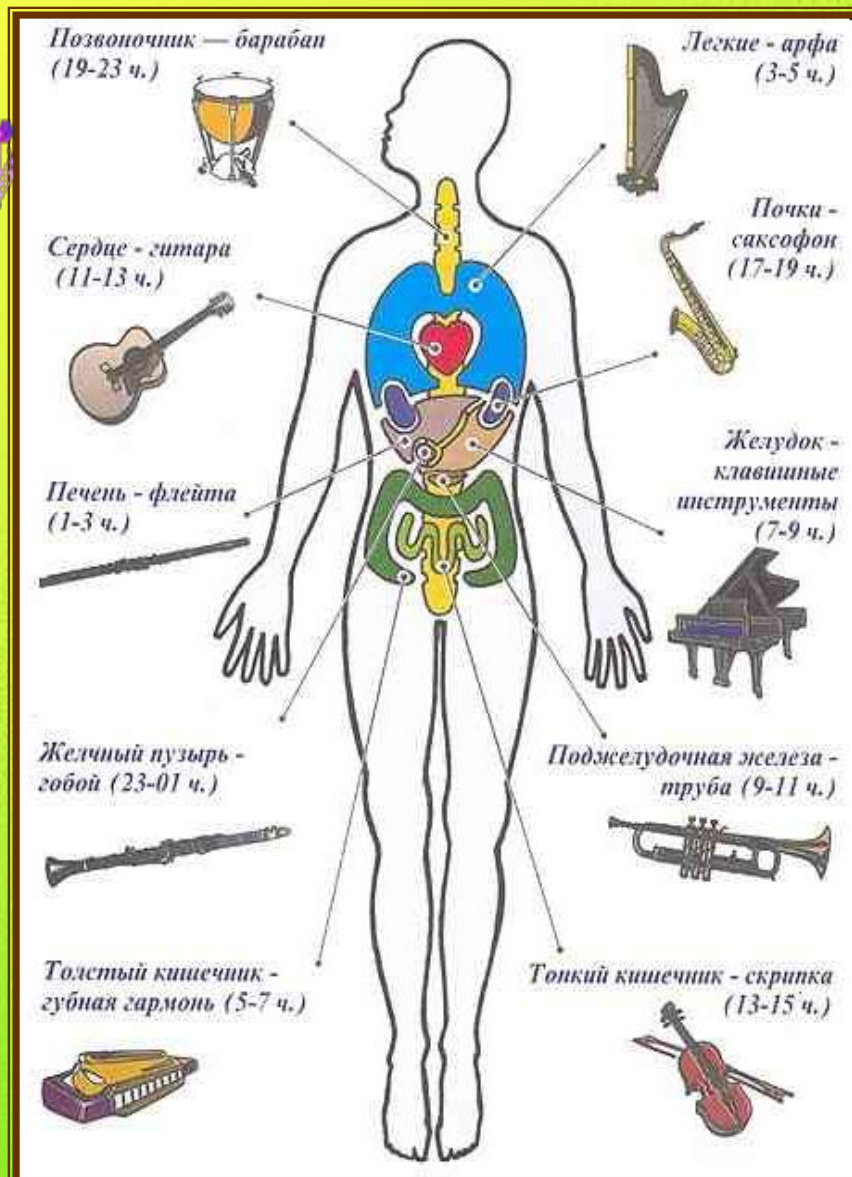
- Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья.  
(В.М.Бехтерев)
- **Музыкотерапия** – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.)  
Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ



**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.**

# ВЛИЯНИЕ ЗВУЧАНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ



# ВЛИЯНИЕ ЗВУЧАНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 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.

# Музыкотерапия

- Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Замедлив тем музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.
- На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас.

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЁНКА

Два аспекта воздействия музыкотерапии:

- 1) **психосоматическое** (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма);
- 2) **психотерапевтическое** (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоционального состояния).

Музыкотерапия применяется и в **индивидуальной**, и в **групповой форме**. Каждая из этих форм может быть представлена в трёх видах музыкотерапии:

- **рецептивной**
- **активной**
- **интегративной**





## Пакет программ классической музыки для регуляции психо-эмоционального состояния.

### ***1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.***

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

### ***2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.***

- Бах "Контата 2",
- Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

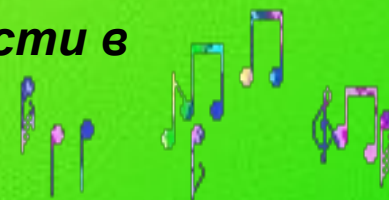
### ***3.Для. общего успокоения, удовлетворения.***

- Бетховен "Симфония 6", часть 2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- Дебюсси "Свет луны".

### ***4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.***

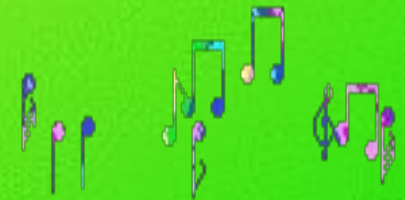
- Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".
- Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5,
- Брукнер "Месса ля-минор".

- "
- "



## Пакет программ классической музыки для регуляции психо - эмоционального состояния.

- **5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.**
- Моцарт "Дон Жуан",
- Лист "Венгерская рапсодия" 1,
- Хачатурян "Сюита Маскарад".
- **6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.**
- Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.
- Бетховен "Увертюра Эдмонд",
- Шопен "Прелюдия 1, опус 28",
- Лист "Венгерская рапсодия" 2.
- **7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.**
- Бах "Итальянский концерт",
- Гайдн "Симфония".



# Пакет программ классической музыки для регуляции психо - эмоционального состояния.

- 8. *Для снятия головной боли*
- Огинский « Полонез»,
- Лист «Венгерская рапсодия»
- Бетховен «Фиделио»

## 9. *От бессонницы*

- Григ сюита «Пер Гюнт»,
- Сибелиус «Грустный вальс»
- Шуман «Грезы»
- пьесы Чайковского.

## 10. *От гастрита поможет «Соната N7» Бетховена.*

- **Оздоровительный эффект распевок**
- В сущности , пение - это пропевание гласных звуков. Например, если петь гласные, то:
- **А** - насыщает организм кислородом,
- **Е** - удаляет избыток отрицательной энергии,
- **И** - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши,
- **О** - оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие,
- **У** - оказывает положительное воздействие на область живота,
- **Э** - укрепляет сердечно-сосудистую систему,
- **Ю** - при болезнях почек мочевого пузыря, костей

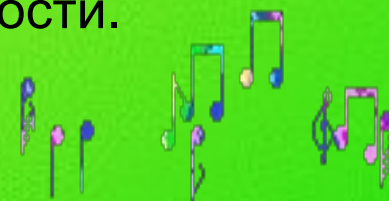
# СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Способ воздействия	Название произведения	Автор	Время
Моделирование настроения (при переутомлении и нервном истощении)	«Утро», «Полонез»	Э. Григ, Огинский	2-3 мин. 3-4 мин.
При угнетённом, меланхолическом настроении	«К радости», «Аве Мария»	Л. Ван Бетховен, Ф. Шуберт	4 мин. 4-5 мин.
При выраженной раздражительности, гневности	«Хор пилигримов», «Сентиментальный вальс»	Р. Вагнер, П. Чайковский	2-4 мин. 3-4 мин.
При снижении сосредоточенности, внимания	«Времена года», «Лунный свет», «Грёзы»	П. Чайковский, К. Дебюсси, Р. Дебюсси	2-3 мин. 2-3 мин. 3 мин.
Расслабляющее воздействие	«Баркарола», «Пастораль», «Соната до мажор» (ч 3), «Лебедь», «Сентиментальный вальс» романс из кинофильма «Овод», «История Любви», «Вечер», «Элегия», «Прелюдия №1», «Прелюдия №3», Хор,	П. Чайковский, Бизе, Лекана, Сен-Санс, П. Чайковский, Д. Шостакович, Ф. Лей, Д. Леннон, Форе, И. С. Бах, И. С. Бах, И. С. Бах,	2-3 мин. 3 мин. 3-4 мин. 2-3 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 4 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 2 мин. 4 мин. 3 мин.
Тонизирующее действие	«Чардаш», «Кумпарсита», «Аделита», «Шербургские зонтики»	Монти, Родригес, Пурсело, Леграна	2-3 мин. 3 мин. 2-3 мин. 3-4 мин.

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ

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.

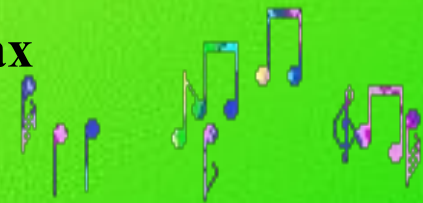




## **АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

Помимо **обычного прослушивания музыки** (пассивная форма музыкотерапии) специалисты рекомендуют использовать и множество **активных методов, приемов, заданий и упражнений**, используемых в коррекционной и лечебной педагогике:

- **метод арттерапии**
- **метод цветотерапии**
- **элементы сказкотерапии**
- **игротерапия**
- **психогимнастические этюды и упражнения**
- **вокалотерапии**
- **прием музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах**



# АРТТЕРАПИЯ

**Детям очень нравится метод арттерапии, где они коллективно создают свои творческие продукты, которые выражают детские чувства, эмоции и переживания. На занятиях дети рисуют общие картины, клеят аппликации, лепят скульптуры из глины и пластилина, строят сооружения из кубиков и т.п., что способствует эмоциональному и моторному самовыражению, актуализации положительных эмоций, развитию творческого воображения и сближению детей.**



# ЦВЕТОТЕРАПИЯ

**Данный метод включает в себя использование различных атрибутов определенного лечебного цвета.**

**Например, в танцевальных композициях, в психомышечных этюдах и, просто, в музыкально-ритмических движениях можно предложить детям использовать шелковые шарфики, ленточки, косынки зеленого, синего, красного и желтого цветов, т.к. данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, благодушного настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм человека в целом. При рисовании музыки также рекомендуется использовать эти цвета.**





# СКАЗКОТЕРАПИЯ

**Но наибольший отклик у детей  
вызывают элементы сказкотерапии.  
Так, под определенным характер музыки  
дети попадают в сказку, изображают героев  
любимых сказок и сами сочиняют  
собственные сказки.**



## **ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

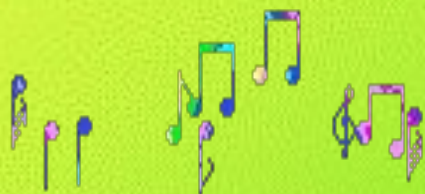
**На занятиях музыкотерапией можно использовать психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения, а также у детей формируются и развиваются различные психические функции (внимание, память, моторика).**



# ИГРОТЕРАПИЯ

**Также, в большой мере способствует коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей метод игротерапии.**

**Рекомендуется использование как контактных, объединяющих игр, так и познавательных игр, игр на развитие основных психических функций, и, само собой, терапевтических игр. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы**



# ВОКАЛОТЕРАПИЯ

Также очень популярен метод вокалотерапии.

В работе с детьми, занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения: исполнение жизнеутверждающих песен-формул, оптимистических детских песен, которые можно петь под фонограмму или аккомпанемент.

Так, например, песни «Верьте в чудеса», «Будьте добры!», «С нами, друг!», «Если добрый ты...» и.т.п.



# МУЗИЦИРОВАНИЕ НА ДЕТСКИХ ШУМОВЫХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ

**Использование приема музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах учит детей не только озвучивать при помощи музыкальных инструментов стихотворения, не только аккомпанировать тем или иным музыкальным пьесам, но и импровизировать свои мини-пьесы, в которых они отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением.**

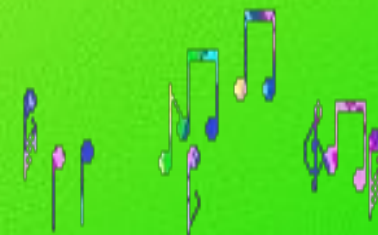


# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА

1. Утренний приём в детском саду под музыку Моцарта. Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

- «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»)
- Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
- Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
- Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

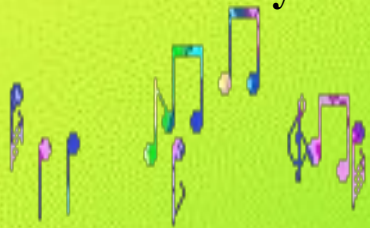


## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА**

**2. Музыкально-терапевтическое занятие (урок здоровья, пятиминутка здоровья, оздоровительная пауза) состоит из 3-х фаз:**

- Установление контакта (формирование определенной атмосферы, налаживание контакта между взрослым и детьми, подготовка к дальнейшему прослушиванию).**
- Снятие напряжения (музыкальное произведение по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку).**
- Расслабление и заряд положительными эмоциями (музыкальное произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя. Оно обычно спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости, энергии и оптимизма).**

**Соответственно, каждый из данных этапов включает в себя характерные музыкальные произведения, игры, этюды и упражнения.**



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА**

**3. Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей.**

**Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:**

- **Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр)**
  - **П.И. Чайковский «Времена года»**
  - **Бетховен, соната № 14 «Лунная»**
    - **Бах – Гуно «Аве Мария»**
    - **Колыбельные мелодии**
      - **Голоса океана**





## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА

4. Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.

Для этого можно использовать следующие мелодии:

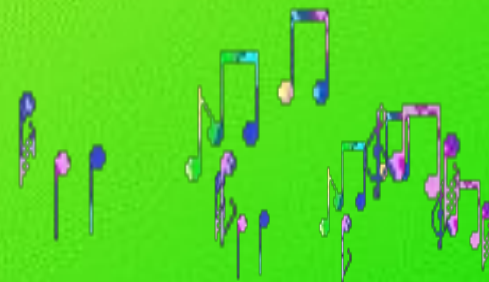
- «Классические мелодии для детей и их родителей»
- Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром»
  - Бах «Органное произведения»
  - А.Вивальди «Времена года»
  - Голоса природы



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Музыкотерапия будет благотворно влиять на общее эмоциональное состояние детей, повысит их эмоциональный статус, если:**

- **будут созданы благоприятные условия для занятий с детьми музыкотерапией;**
- **продуманы методические приемы: специальные музыкальные упражнения, игры, задания;**
- **подобраны специальные музыкальные произведения;**
  - **задействованы все органы чувств у детей;**
- **установлена интеграция музыкального воздействия с другими видами деятельности.**



## ИСТОЧНИКИ МАТЕРИАЛОВ:

1. Георгиев Ю. Музыка здоровья: Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии// Клуб. – 2001. - № 6.
2. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология.- М.: NB МАГИСТР, 1993.
3. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта // Древнейшие и самые современные методы использования таинственной силы музыки для исцеления тела и разума. - Минск. - 1999
4. Медведева И.Я. Улыбка судьбы. Роли и характеры / И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова; художник Б.Л. Аким. – М.: «ЛИНКА-ПРЕСС», 2002.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1997.
6. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000.
7. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку: Методические рекомендации к занятиям с дошкольниками по слушанию музыки. – М.: Мозаика-Синтез. 2001.
8. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М.: Педагогика, 1985.

