**Семинар-практикум для педагогов на тему**

**«Музыкотерапия, как здоровьесберегающая технология»**

**Цель:** 1. Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.

2. Систематизировать представления в области музыкотерапии, рассказать о конкретных способах использования музыкотерапии в своей работе и научить применять их на практике.

**План:**

**Введение.**

1. Теоретическая часть.

1.1. История вопроса.

1.2. Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние ребёнка.

2. Активные приемы музыкотерапии, задания и упражнения, используемые в коррекционной и лечебной педагогике. Практические задания для педагогов.

2.1. Рекомендации по применению музыкотерапии в повседневной жизни детского сада.

**Введение**

В настоящее время для нас, педагогов современного общества, остро встала проблема роста количества детей дошкольного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. В детских садах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является 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.

Слово «музыка» происходит от греческого корня (мюзе). Специалисты по мифологии говорят, что девять муз, небесных сестер, правящих пением, поэзией, искусствами и наукой, были рождены от Зевса и Мнемозины, богини памяти; таким образом, музыка – это дитя естественной любви, обладающая грацией, красотой и необычными целебными свойствами, которые неразрывно и изначально связаны с божественным порядком и памятью о нашей сути и судьбе.

**Терапия** – в переводе с греческого «лечение».

Таким образом, термин «музыкотерапия» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

1. Теоретическая часть

1.2. История вопроса

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Теория пяти элементов (У-СИН) или теория пяти стихий (огня, воды, дерева, земли и металла) начала разрабатываться в период правления династии Чжоу (1666-266 г.г. до н. э.). Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял каждую ноту с одним из пяти элементов.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую эстетические свойства. Для древних греков – Аристотеля, Платона, пифагорейцев – музыка была средством, которое уравновешивало внешнюю сторону протекания жизни с психологическим состоянием самого человека.

**Влияние звучания музыкальных инструментов**

**на лечение и профилактику некоторых заболеваний**

История развития музыкотерапии в нашей стране не столь богата, но все же у нас имеются свои достижения в этой области. На кафедру физиологии университета Дружбы народов и кафедре рефлексотерапии Московского стоматологического института проводились исследования, в результате которых было установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой, пением приходит в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

В 1997 году Михаилом Львовичем Лазаревым – заведующим лабораторией валеологии Московского института повышения квалификации работников образования, действительным членом Академии педагогических и социальных наук, национальным координатором Российского отделения Европейской сети школ формирования здоровья была создана программа «Здравствуйте!» (программа формирования здоровья детей дошкольного возраста), в которой музыке отводится центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

Итак, музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях.

1.2. Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние ребёнка. (№4)

Музыка обладает магической силой и

может усмирить дикаря, смягчить

камень или согнуть кряжистый дуб.

У. Конгрив, британский драматург, XVII век

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью «усвоения ритма». Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативных сферах.

В работе с детьми музыкотерапия используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении.

В настоящее время музыкотерапия является самостоятельным психокоррекционным направлением, имеющим в своей основе два аспекта воздействия:

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).

Именно катарсистическое (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать её в коррекционной работе с детьми, которые имеют проблемы в развитии.

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

**рецептивной;**

**активной;**

**интегративной.**

**Рецептивная** музыкотерапия используется в работе с детьми имеющих эмоционально-личностные проблемы, конфликтные внутрисемейные отношения, переживающих состояние эмоциональной депривации, чувство одиночества, отличающихся повышенной тревожностью, импульсивностью. Занятия средствами рецептивной музыкотерапии направлены на моделирование положительного эмоционального состояния.

Восприятие ребёнком музыки помогает «шагнуть» из реальной жизни в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений. В большом предваряющем слушание – рассказе психолог настраивает на восприятие определённой образной музыкальной картинки, затем мелодия как бы уводит слушателей от отрицательных переживаний, раскрывает ему красоту природы и мира.

В психокоррекционной работе психологами применяется интегративная музыкотерапия. Примером может быть синтез музыкального и наглядно-зрительного восприятия. Занятия строятся таким образом, что на них восприятие музыки сопровождается просмотром видеозаписей разнообразных картин природы. При этом ребёнку предлагается как бы «шагнуть» вглубь изображения – к звенящему прохладному ручью или на солнечную лужайку, мысленно поймать бабочек или расслабиться, лёжа на зелёной мягкой траве. Органичное сочетание двух способов восприятия даёт более сильный психокоррекционный эффект.

**Активная** музыкотерапия в работе с детьми используется в разных вариантах: вокалотерапия, танцетерапия, с целью коррекции психоэмоциональных состояний у детей и взрослых, имеющих невысокую самооценку, низкую степень самопринятия, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в развитии коммуникативной сферы.

Какая именно музыка обладает наибольшим терапевтическим эффектом?

По наблюдениям, оптимальные результаты даёт прослушивание классической музыки и звуков природы. Для занятий аутогенной тренировкой музыкальные произведения подбираются в соответствии с воздействием, оказываемым на те или иные функции, при этом могут быть предусмотрены варианты, направленные на успокоение или мобилизацию.

**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. Дебюсс

Р. Дебюсси

2-3 мин.

2-3 мин.

3 мин.

**Расслабляющее воздействи**

«Баркарола»,

«Пастораль»,

«Соната до мажор» (ч 3),

«Лебедь»

«Сентиментальный вальс»

романс из кинофильма «Овод»,

«История Любви»,

«Вечер»,

«Элегия»,

«Прелюдия №1»,

«Прелюдия №3»,

Хор,

«Прелюдия №4»,

«Прелюдия №13»,

«Прелюдия №15»,

«Мелодия»,

«Прелюдия №17»

П. Чайковский,

Бизе,

П. Чайковский,

Д. Шостакович,

Ф. Лей,

Д. Леннон,

Форе,

Ф. Шопен,

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.

2 мин.

4 мин.

1-2 мин.

4 мин.

2-3 мин.

**Тонизирующее действие**

«Чардаш»,

«Кумпарсита»,

«Аделита»,

«Шербургские зонтики»

Монти,

Родригес,

Пурсело,

Леграна

2-3 мин.

3 мин.

2-3 мин.

3-4 мин.

Многочисленные исследования подтвердили, что классическая музыка не только создает чувство психологического комфорта, но и способствует развитию внимания, интеллекта и творческих способностей, помогает раскрытию внутреннего потенциала ребенка в раннем возрасте.

Отдельно нужно рассказать о прослушивании музыки В.А.Моцарта. «Эффект Моцарта» был открыт в конце ХХ в. Эффект же заключается в том, что прослушивание произведений Моцарта очень положительно сказывается на развитии интеллекта ребенка. Дети, слушающие Моцарта в нежном возрасте, становятся умнее.

2. Активные приемы музыкотерапии, задания и упражнения, используемые в коррекционной и лечебной педагогике. Практические задания для педагогов.

Музыка, как наиболее доступный детскому восприятию вид искусства, является мощным стимулом коммуникации и интеграции. Действуя на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический, она позволяет установить равновесие в деятельности нервной системы, совершенствовать дыхательную функцию, регулировать движения, корректировать темперамент

Помимо обычного прослушивания музыки (пассивная форма музыкотерапии) специалисты рекомендуют использовать и множество активных приемов, заданий и упражнений, используемых в коррекционной и лечебной педагогике: (№6)

метод арттерапии

метод цветотерапии

элементы сказкотерапии

игротерапия

психогимнастические этюды и упражнения

вокалотерапии

прием музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах

Так, например, детям очень нравится метод арттерапии (№7), 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.

Также можно использовать метод цветотерапии (№8). Данный метод включают 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 использовать эти цвета.

Но наибольший отклик у детей вызывают элементы сказкотерапии (№9). Так, под определенный характер музыки дети попадают в сказку, изображают героев любимых сказок и сами сочиняют собственные сказки.

На занятиях музыкотерапией можно использовать психогимнастические этюды и упражнения (№10), 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).

Например, детям очень нравится упражнение «Танец пяти движений», которое сопровождается разными по характеру мелодиями Данное упражнение способствует развитию активного внимания, слухового восприятия, фантазии и творческого воображения. Дети импровизируют образные и танцевальные движения в соответствии с характером музыки. Так, например, дети превращаются в рыбок, бабочек, в сломанные игрушки, пробираются сквозь лесную чащу. Хочу отметить, что даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы.

**Практическое задание: «Танец пяти движений»:**

**Цель:** Снятие мышечных зажимов. Развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений. Развитие активного внимания, слухового восприятия, фантазии и творческого воображения.

**Материал**: Диск с записью 5 мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая музыка или бой барабанов, хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная музыка или шум воды.

**Проведение:** Прослушать по очереди мелодии и подумать, кто бы мог танцевать под каждую мелодию, какие должны быть движения?

1 мелодия: «Течение воды» – плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое.

2 мелодия: «Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения.

3 мелодия: «Сломанная кукла» – хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения.

4 мелодия: «Полет бабочки» – лирическая, плавная мелодия, тонкие, изящные движения.

5 мелодия: «Покой» – спокойная, тихая музыка.

А теперь все 5 мелодий будут звучать без остановок. Все танцуют «Танец 5 движений».

Музыка закончилась, остановились, послушали тишину. Как бьется сердце, приложите руку к сердцу, послушайте его. Что больше всего понравилось? Кому, какие движения было приятно делать?

Также, в большой мере способствует коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей метод игротерапии (№11). Рекомендуется использование как контактных, объединяющих игр, так и познавательных игр, игр на развитие основных психических функций, и, само собой, терапевтических игр.

Так, например, живой интерес у детей всегда вызывают такие игры, как «Воробьиные драки», «Минута шалости», «Злые – добрые кошки», или, например, игра «Высвобождение гнева», где дети отдают всю свою отрицательную энергию подушке и становятся спокойными и умиротворенными. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы.

Также очень популярен метод вокалотерапии (№12). 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…», которые выполняют все эти задачи.

**Практическое задание: исполнение жизнеутверждающей песни-формулы «Я, я, я – хороший» (формула музыкального самовнушения).**

**Цель:** повышать самооценку, уверенность в себе, стойкость при неудачах, развивать

чувство коллективизма.

Дети (педагоги) стоят в кругу, в середине круга – солист (педагог). Гладя себя, он

поет:

Я, я, я – хороший.

Я, я, я – спокойный.

Я, я, я – здоровый.

И веселый я!

Остальные дети (педагоги), держатся за руки.

Следующий куплет поют все дети (педагоги), а солист (педагог) молчит.

Ты, ты, ты – хороший.

Ты, ты, ты – спокойный.

Ты, ты, ты – здоровый.

И веселый ты!

И так далее (по очереди)

Я, я, я – очень добрый.

Я, я, я – очень нежный.

Я, я, я – самый лучший.

Я просто чудо!

Ты, ты, ты – очень добрый.

Ты, ты, ты – очень нежный.

Ты, ты, ты – самый лучший.

Ты просто чудо!

В конце песенки дети (педагоги) под музыку подходят к солисту и гладят его по спине.

Использование приема музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах (№13) 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.

**Практическое задание: «Моё настроение».**

**Цель:** Выразить своё настроении с помощью музыки.

На столиках расположены музыкальные инструменты. Педагог выбирает музыкальный инструмент и с помощью звучания передаёт своё настроение.

2.1. Рекомендации по применении музыкотерапии в повседневной жизни детского сада (№14).

Утренний прием в детском саду под музыку Моцарта. Будучи исключением из

исключений, музыка Моцарта оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. 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:

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

2. «Скерцо» (современный эстрадный оркестр)

3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)

4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)

5. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Каждое музыкальнотерапевтическое занятие состоит из 3-х фаз:

Установление контакта.

Снятие напряжения.

Расслабление и заряд положительными эмоциями.

Соответственно, каждый из данных этапов включает в себя характерные музыкальные произведения, игры, этюды и упражнения. Музыкальные произведения нужно подобрать так, чтобы музыка контактировала с ребенком, соответствовала его эмоциональному состоянию («изопринцип» - подобная эмоция лечится подобной музыкой). То есть, если мы имеем дело с возбужденными детьми, то и акцент следует делать на возбуждающую музыку.

Подбор музыкального материала рекомендуется строить на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их эмоциональной нагрузки:

Первое музыкальное произведение формирует определенную атмосферу, налаживает контакты между взрослым и детьми, готовит к дальнейшему прослушиванию. Как правило, это спокойное произведение, которое оказывает расслабляющее действие. Например, «Аве Мария», Баха-Гуно, «Голубой Дунай», Штрауса-мл.

Второе произведение – по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку. В частности, «Лето. Престо» из цикла «Времена года», Вивальди, «Маленькая ночная серенада», Моцарта, которые способствуют снятию агрессивных импульсов и физической агрессии.

Третье произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя. Оно обычно спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости, энергии и оптимизма. Например, «Менуэт», Баккерини, «Ода к радости», Бетховена, «Испанское каприччио», Римского-Корсакова. Конкретные произведения для своей программы я подбираю, опираясь на матрицу кодирования эмоциональных состояний через музыку, разработанную В.И. Петрушиным:

Дневной сон (№16) 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. музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).

2. П.И. Чайковский «Времена года».

3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».

4. Бах – Гуно «Аве Мария».

5. Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).

6. Анугама «Голоса океана».

**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:

1. «Классические мелодии для детей и их родителей» (из серии «Хорошая музыка для детей»).

2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».

3. Музыка для здоровья («Легкие»).

4. Бах «Органные произведения».

5. А.Вивальди «Времена года».

6. Голоса природы.

**Заключение**

Музыкотерапия благотворно повлияет на общее эмоциональное состояние детей, повысит эмоциональный статус детей, 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.