

*Музыка – не только фактор
облагораживающий,
воспитывающий, но и целитель
здоровья. В.М. Бехтерев*

Проект
МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкальный руководитель
Ходченкова И.Ю

МУЗЫКОТЕРАПИЯ - это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

Врачуют не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Цель проекта: сохранение психического здоровья ребенка путем создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.

Задачи:

1. Формировать у детей различные психические функции (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика);
2. Развить умение выражать различные эмоциональные состояния, обучение элементам саморасслабления.
3. Учить слушать и понимать музыку, чувствовать её настроение, характер и выражать мимикой и пластическими движениями, а также в рисунках.
4. Развивать коммуникативное благополучие ребенка через формирование чувства внутренней устойчивости.
5. Учить доверять себе и другим людям.
6. Формировать доброжелательное отношение к окружающим, умение действовать в коллективе сверстников.
7. Воспитать волю, трудолюбие, доброжелательность, интерес к систематическим занятиям с привлечением музыкотерапии.

Достоинствами музыкотерапии являются:

**Абсолютная
безвредность**

**Легкость и
простота
применения**



**Возможность
контроля**

«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 активностью, психосоматическими заболеваниями.

Музыкотерапия – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для этого не надо быть музыкантом – достаточно включить музыку.



Формы реализации проекта

```
graph TD; A(Формы реализации проекта) --- B[Музыкальная НОД]; A --- C[Самостоятельная деятельность детей]; A --- D[Режимные моменты]; A --- E[Работа с родителями (консультации)];
```

Музыкальная НОД

Самостоятельная
деятельность
детей

Режимные моменты

Работа с родителями
(консультации)

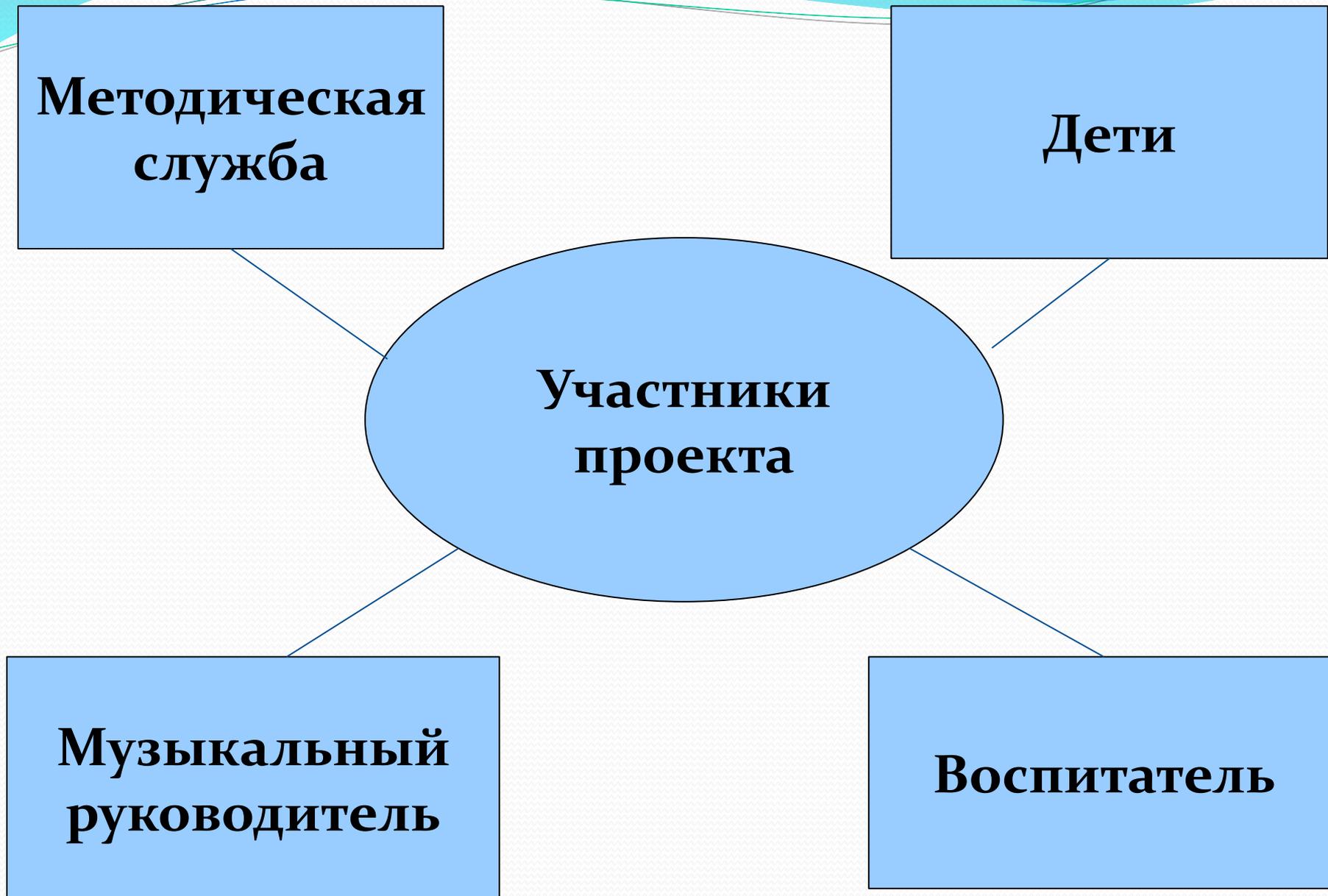
**Методическая
служба**

Дети

**Участники
проекта**

**Музыкальный
руководитель**

Воспитатель



Виды деятельности реализации проекта

Слушание
музыки

Логоритмика

Танцетерапия

Психогимнастика

Пальчиковая
музыкальная
гимнастика

Дыхательная и
Артикуляционная
гимнастика

Вокалотерапия

Игротерапия

Игра на детских
музыкальных
инструментах

Музыкотерапия противопоказана:

Детям с предрасположенностью к судорогам.

Детям, страдающим отитом.

Детям, у которых резко повышается внутричерепное давление.

РЯД ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕАНСОВ МУЗЫКОТЕРАПИИ

1. Самое главное правило: музыка не должна быть слишком быстрой, громкой и диссонансной. В противном случае в организме происходит выброс адреналина, который далеко не всем полезен.
2. Аудиозапись музыки должна быть качественной, без посторонних помех и шумов.
3. При прослушивании музыки рекомендуется представлять, что она звучит только для Вас! В этом – один из секретов успеха.
4. Сеансы звукотерапии следует “принимать” не раньше чем через 2-3 часа после плотного приема пищи. /В любом случае – не позднее, чем за 4-5 часов до ночного сна.
5. По мнению абсолютного большинства музыкотерапевтов всего мира музыкотерапевтические сеансы лучше воспринимать непременно с закрытыми глазами (“выключение” зрительного анализатора значительно усиливает, обостряет слуховое восприятие).

Слушание музыки

На каждый орган человека действует определенный музыкальный инструмент.

1. Виолончель оказывает благоприятное действие на почки.
2. Арфа гармонизирует работу сердца.
3. Самым сексуальным инструментом считается саксофон. Он восстанавливает потенцию.
4. Ударные инструменты обладают особенными свойствами - игра на них способствует расслаблению мышц.
5. Струнные инструменты нормализуют дыхание и кровообращение.

Таким образом, симфонический оркестр является «универсальным врачом».



Для успокоения, снятия эмоционального напряжения.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции.

Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения.

Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения.

Скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» часть 3.

Если плохое настроение, то специалисты рекомендуют так называемые стимулирующие (тонизирующие) программы. Это произведения Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности.

Вялым детям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский «Шестая симфония» часть 3, Бетховен «Увертюра Эгмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для снятия мигрени, головной и другой боли.

Религиозная музыка. Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна.

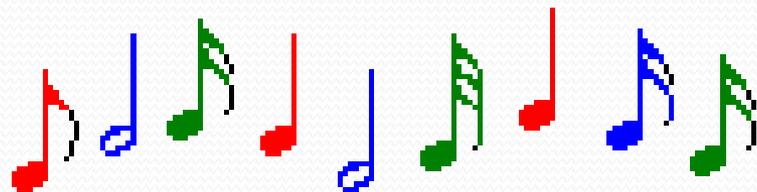
Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Малышу, который плохо спит, можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Вокалотерапия

- 1. Голос - это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях - это бережное отношение к голосу ребёнка.
- 2. Пение - идеальный способ лечения для детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм.
- 3. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы - ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в лёгких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение.
- 4. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.
- 5. Учить детей петь свободно и легко, их голос развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

Пение

-важнейший метод индивидуальной и групповой музыкотерапии.



Лечебные звуки (гласные)

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы - лечит уши, улучшает дыхание.



Психогимнастика

- 1. Этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной ;
 - 2. Мимические упражнения;
 - 3. Релаксация;
 - 4. Коммуникативные игры и танцы;
 - 5. Этюды на развитие выразительности движений, инсценировки.
-
- направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении
 - изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций
 - помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.



Логоритмика

- 1. Пальчиковые игры
 - 2. Речевые игры
 - 3. Музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики
 - 4. Танцы под ритмодекламацию или пение взрослого
 - 5. Ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.
-
- ◆ Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку.
 - ◆ Регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.
 - ◆ Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых.



Пальчиковая гимнастика

1. Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
2. Совершенствует внимание и память;
3. Формирует ассоциативно-образное мышление;
4. Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.



Дыхательная и артикуляционная гимнастика

1. Артикуляционная гимнастика вырабатывает качественные, полноценные движения органов артикуляции, подготавливает к правильному произнесению фонем.

Результат артикуляционной гимнастики – повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти, внимания.

2. Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность.



Танцетерапия

Цель танцетерапии - посредством танцевальной импровизации выразить своё настроение, состояние.

1. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление, формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.
2. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно - психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.
3. Упражнения с пением детей учат выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.
4. Музыкальная ритмика является отличной профилактикой сколиоза, кифоза, косолапия, плоскостопия.
5. Многократное повторение ритмических движений развивает мышечную память.

Можно с полной уверенностью утверждать, что танцетерапия является профилактикой детских комплексов и неврозов.



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.



САМОЕ
ДОБРОЕ
СПАСИБО