**« Музыкальная терапия**

**в эмоциональном благополучии дошкольника».**

Подготовила и провела

музыкальный руководитель

высшей квалификационной

категории Гриценко Н. В.

Г. Тогучин. 2017 г.

На экране слайд1.

Слайд 2. Современные дети знают гораздо больше, чем их сверстники 10—20 лет назад, но значительно реже испытывают чувства восхищения, удивления, сострадания, сопереживания. Увеличивается число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Чтобы улучшить энергетический ресурс детского организма, направить его на позитивное развитие, адаптировать психику детей к внешнему миру, необходимо дополнить общеобразовательные программы здоровье­сберегающими технологиями и методиками.

Один из способов укрепления психологического здоровья ребенка и достижения им эмоционального благополучия — (Слайд 3) **музыкальная терапия,** которая вызывает большой интерес специалистов как метод, связанный с высвобождением скрытых энергетических резервов человека, отреагированием негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и формированием такого мировосприятия, которое помогает человеку быть здоровым и счастливым.

Различные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного фактора воздействия, так и в комплексе с другими видами искусства (в арт-терапии) в качестве музыкального сопровождения различных коррекционных приемов для усиления их эмоционального воздействия и повышения эффективности.

Целительная сила музыки применяется во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений: отклонений в развитии, эмоциональной нестабильности, поведенческих нарушений, сенсорного дефицита, психосоматических заболеваний, речевых расстройств, аутизма и др.

Универсальность музыки заключается в том, что она существовала, существует и будет существовать у всех народов и во всех культурах.

Человек всегда стремился к прекрасному, воплощая свои мысли и эмоции в произведениях искусства. Любое искусство развивает, воспитывает личность, позволяет разобраться в жизни, найти и познать себя. Слайд 4. Но только музыка способна передать самые разнообразные и тонкие чувства, подарить душе крылья, которые уносят в мир гармонии и понимания.

Психологическая потребность в искусстве во многом определяется его способностью «отрабатывать переживанием» чувства, оставшиеся невостребованными в повседневной жизни. Помимо невостребованных чувств музыка помогает отреагировать глубоко подавленные переживания, выявить внутренние конфликты и затруднения.  
 Каким образом достигается позитивный эффект при использовании метода музыкотерапии? Музыка вызывает у людей определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию.

Слайд 5. Основа музыки — звук — акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Из специальной литературы известно, что акустический сигнал воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. Это названо «неспецифическим акустико-биорезонансным эффектом», одной из реакций организма человека на звуковое воздействие.

Всякий звук для человека прежде всего семантичен: он несет информацию о «намерениях» объекта по отношению к человеку. гремит ли гром, журчит ли ручей, хрустнет ли ветка в темноте, все взывает к ответной реакции, побуждает к ответному действию, на которое человека настраивает его непосредственная эмоциональная реакция на звуковую информацию.

При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели. Доказано, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов.

Известно множество вегетативных реакций нашего организма на музыку. Сердечно-сосудистая система заметно откликается на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем же характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее.

Музыка вызывает и различные двигательные реакции организма. При слушании у человека возникают реальные мышечные пульсации в самых различных областях: в мышцах рук, ног, головы, туловища, в области гортани. Музыка с ярко выраженным ритмическим началом вызывает непроизвольное тактирование рукой или ногой, покачивание головой. Дети, обучающиеся игре на музыкальных инструментах, незаметно для себя начинают воспроизводить рисунок звучания в игровых движениях. Ритм музыки побуждает ребенка к движению.

Становится понятно, что картина неосознаваемых двигательных и вегетативных реакций человека при восприятии музыки богата и своеобразна, музыкальные импульсы неосознаваемо, но неизбежно оказывают влияние на ритм нашего мышления и поведения.

**( слайд 6) Использования музыки как в воспитательно-образовательном процессе, так и в повседневной жизни детского сада.**

Педагоги детского сада, зная своих воспитанников, их интересы, индивидуальные особенности, должны стремиться сделать каждый день их пребывания в детском саду радостным и содержательным. Музыкальные произведения должны звучать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, вечерах досуга, занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в режимных моментах, самостоятельных играх и т.д.

Утренний прием в детском саду предпочтительней начинать под музыку Моцарта. Она располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие. Вариантами музыки для утреннего приема могут быть следующие произведения: (слайд 7)

***«Утро»*** *Э. Грига из сюиты****«Пер Гюнт»***, инструментальная музыка в исполнении Диего Модена, музыкальные композиции *(оркестр Поля Мориа)*, обработки для русского народного оркестра *(****«Барыня»****,****«Камаринская»****,****«Калинка»****)*,  ***«Карнавал животных»***  Сен-Санса *(симфонический оркестр).*

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. Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями: (слайд 8)

***«Времена года»*** П. И. Чайковского, соната Л. Бетховена № 14 ***«Лунная»***, Ф. Шуберта ***«Аве Мария»***., колыбельная мелодия ***«На сон грядущий»*** *(серия****«Хорошая музыка для детей»****)*, Samudra Ocean ***«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: (слайд 9)

Инструментальная музыка С. Сиротина, Д. Ливингстона, ***«Концерт для скрипки с оркестром»*** Мендельсона, музыка для здоровья, музыка Edward Simon, Karunesh, Ocarina Blue., органные ***произведения И.С. Баха, «Времена года»*** Вивальди, ***«Голоса природы»***.

Каждый педагог может использовать музыку как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса в различных формах организации воспитательно-образовательного процесса в детском саду.

Музыкальная терапия по силе воздействия схожа с праздником — она вызывает радость, улыбку, положительные эмоции. Дети раскрепощаются, убираются телесные зажимы, появляется уверенность в себе. Но, чтобы достичь такого эффекта, необходима система работы в этом направлении. Необходимо разработать (слайд 10) игровые сеансы музыкотерапии, ориентированные на коррекционно-развивающую работу со старшими дошкольниками и направленные на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития воспитанников.

С помощью музыки на игровых сеансах можно реализовать ряд целей: (слайд 11)   
— преодоление психологической защиты ребенка — музыка успокаивает или, наоборот, активизирует, настраивает, заинтересовывает;  
— повышение самооценки на основе самоактуализации;  
— разблокировка подавленных эмоций;  
— установление и развитие межличностных отношений; замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими детьми;  
— раскрытие творческих возможностей;  
— формирование ценных практических навыков — игры на музыкальных инструментах;  
— непродолжительное музицирование на каждом занятии хорошо усваивается детьми, плохо переносящими умственные нагрузки;  
— увлечение и оказание сильного успокаивающего воздействия на большинство гиперактивных детей.

Слайд 12. Основное содержание музыкотерапии в работе с детьми — создание или восприятие музыкальных образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая движение под музыку, танец, импровизацию на детских музыкальных инструментах, озвучивание сказок и стихотворений, сочинение историй, изодеятельность.

Эмоциональное самочувствие ребенка во многом зависит от характера его отношений со сверстниками, поэтому музыкотерапия применяется нами в коррекции нарушений общения, возникающих у детей по разным причинам. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога, часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряженность.

Варьирование на занятиях классических инструментальных пьес, звуков живой природы, вокальных произведений дает ребенку почувствовать палитру человеческих переживаний: от контрастных состояний радости и печали до более сложных душевных проявлений нежности, волнения, благодарности, восхищения. Если имеется в виду еще и диагностическая задача, после прослушивания музыки целесообразно задать следующие вопросы: «Когда у тебя бывает такое же грустное настроение?», «Бывает так, что ты сердишься?», «А когда у тебя был самый радостный день?», «В какой ситуации радуется (сердится) твоя мама?». Целенаправленная работа с детьми, имеющими различные эмоциональные нарушения, способствует развитию у них эмпатии, обогащению их внутреннего мира. Слайд 13. Для более эффективной работы в этом направлении в группах должны быть создана интегративная музыкально-игровая среда, наполненная оборудованием: музыкальный центр, диски с качественной записью музыкальных произведений (согласно возрасту), иллюстрированные и образные картинки, куклы, элементы игровых костюмов и игровые атрибуты, соответствующие содержанию музыки, помогающие детям понять музыкальный образ, поиграть в него.

Музыка помогает ребенку расслабиться, отвлечься от негативных переживаний, почувствовать гамму разнообразных ощущений. Для восприятия подбирается специальная музыка с частотой ритма не более 60 ударов в минуту, которая дает ребенку возможность сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать мышечное расслабление, синхронизировать дыхание. Расслабившись, ребенок выстраивает с помощью психолога приятные ему образы, «оживляет» приятные воспоминания, которые помогают ему справиться с тревожностью, страхами или напряжением по какому-либо поводу.

Работа с образами музыки включает разнообразные формы. Рассмотрим некоторые из них. Слайд 14.

**Что выражает музыка?**

Упражнение на осознание собственного эмоционального состояния (описание эмоционального содержания музыки, сравнение его со своими чувствами).

**Слайд 15. Свободный танец**

Это упражнение развивает воображение, дает заряд бодрости и позитивного настроя, активизирует энергетический потенциал. Детям предлагается придумать свой танец «Весеннее настроение», «Цветные ладошки», «Вальс снежинок». Используются различные атрибуты (веточки, цветы, шарфики, султанчики) и элементы театральных костюмов. Спонтанное движение под музыку дает возможность самовыражения, двигательного раскрепощения.

Слайд 16. **Музыкальные зарисовки.**

Индивидуальные импровизации с детскими инструментами на какую-либо тему («Мне весело», «Я болею», «Мамы долго нет», «Мой день рождения») способствуют проживанию своего эмоционального состояния, пониманию чувств другого человека, обогащают опыт невербального самовыражения.

**Слайд 17. Спонтанное рисование под музыку.**

Проводится с целью научить детей цветоэмоционально реагировать на музыку. Снижает напряжение, тревожность, состояние ребенка становится более уравновешенным. Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка яркая, эмоционально богатая, негромкая, не более 60—65 ударов в минуту.

Опыт использования музыки в работе с дошкольниками показывает, что на протяжении всего дня у детей сохраняется устойчивое внимание, повышается результативность усвоения материала, отмечается положительная динамика в развитии музыкальных способностей. На занятиях по музыкальной терапии формируется положительный эмоциональный настрой, развиваются фантазия и творчество. Дети находятся в бодром расположении духа, доброжелательны, эмоциональны, активно сотрудничают со взрослыми и общаются со сверстниками.

Слайд 18. Таким образом, при помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции и поведение ребенка, помочь детям обрести силы, развить устойчивость внимания, почувствовать себя успешным.

Слайд 19. Спасибо за внимание!