

Музыкотерапия для дошкольников в семье

«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья.» (В.М. Бехтерев)

Ни для кого не секрет, что музыкальное воздействие стимулирует развитие ребенка, развивает и повышает его интеллект. Ученые считают, что музыка в прямом смысле слова, оказывает магическое воздействие на мозг человека. Благодетельное 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.

Музыкальные этюды

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».

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*)

Храбрец-удалец.(Кинезитерапия)

Жил-был в лесу зайчик-трусишка. Всего вокруг боялся. Сидит под кустиком и трясется.(Ребенок имитирует поведение зайца.) Подует ветер-зайчик дрожит, захрустит ветка – заяц еще сильнее трясется.(музыка Шумана «Дед Мороз») Но вот надоело зайчишке бояться. Забрался он на пенек и кричит: «Я храбрец-удалец, никого я не боюсь!» (музыка Бетховен «Ода к радости»)

Вдруг на полянку вышел волк. (Игрушка из кукольного театра) Да так внезапно, что зайчонок всю храбрость растерял. Задрожал, как осиновый лист, спрыгнул с пенька, да так неловко, что угодил прямо волку на спину. И пустился зайчишка наутек.(Сен-Санс «Заяц») Ребенок показывает, как заяц убегает.

А волк и на самом деле испугался зайца, который так неожиданно на него напал и убежал навсегда из этого леса. (музыка Бетховен «Ода к радости») Стали звери зайца расхваливать: «Молодец, Храбрец-удалец, прогнал волка, не испугался!» С тех пор заяц ничего не боится.

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.

Волшебные ножницы

Звучит музыка Шестаковича «Ленинградская симфония» .

Взрослый предлагает ребенку нарисовать себя. Затем вокруг этого портрета наклеивает или рисует черные кляксы. Это страхи ребенка. Взрослый и ребенок обозначают каждый страх: «Это темнота, это Баба-яга, это одиночество» (музыка Моцарта)После этого ребенку предлагают вырезать свой портрет и наклеить на чистый лист бумаги. Взрослый дает ребенку заранее приготовленные цветные кружочки, которые обозначают родителей, близких ребенку людей, друзей. Он должен наклеить их рядом с портретом по своему усмотрению, называя каждого. А отрезанные кляксы ребенок рвет на мелкие кусочки и выбрасывает.

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.

Хрустальная водичка

Ребенок приседает, складывает руки ковшиком и как будто-бы зачерпывает из ручья воду, потом поднимает руки вверх и выливает воду на себя, потом, подпрыгивая на одной ноге, произносит протяжно «и-и-и», столь долго, сколько сможет. Одновременно звенит колокольчик, ребенок прислушивается и следит за звуком, пока тот не стихнет.

Как звучит.

Ребенку предлагается показать, как он будет стучать по барабану, металлофону или использовать другой музыкальный инструмент, если ему грустно, весело, страшно.

Тонирование.

Предложите ребенку пропеть звук «м-м-м», по времени столько, сколько сможет протянуть. Упражнение способствует снятию стресса и расслаблению.

Протянуть звук «а-а-а» -помогает быстро расслабиться.

Протянуть звук «и-и-и» -за несколько минут стимулирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма. Эти упражнения также способствуют развитию речевого дыхания и будет полезно для развития речи.

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.

Музыкальный руководитель: Третьякова М.М.