**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 18»**

**Дошкольное отделение детский сад № 9 «Семицветик»**

**Доклад на тему : «Музыкальная терапия для детей»**

**Автор: Тютькова В.О.**

**г. о. Серпухов 2023 г.**

Музыкальная терапия для детей

Музыкотерапевтические упражнения для уменьшения у детей физического и эмоционального напряжения обычно содержат два основных компонента, а именно:

* восприятие музыки в движении;
* успокоение и выравнивание дыхания.

Известно, что в мышечной ригидности, в проблемах с координацией движений у детей часто проявляются эмоциональные проблемы, в частности затруднено переживания и воспроизведения эмоций, неспособность осознавать собственные эмоции и чувства, а также воспринимать чувства других людей. Зато способность свободно и пластично двигаться, чувствовать и воспроизводить музыку телом прямо связана с эмоциональной раскованностью. Поэтому, чтобы гармонизировать эмоциональную сферу детей дошкольного возраста, лучше предлагать им во время музыкотерапии активную форму восприятия музыки.

Ослабить мышечное напряжение, что сопровождает у детей любое сильное эмоциональное переживание, возможно также с помощью упражнений для успокоения и выравнивания дыхания. Глубокое спокойное дыхание помогает уменьшить тревогу и обрести уверенность в себе. Кроме сугубо упражнений на дыхание, в практике музыкотерапии для релаксации применяют упражнения на формирование певческого дыхания, а также игру на духовых инструментах и тому подобное.

Подбирая музыкальный сюжет для проведения упражнения, муз.рук. должен учитывать, что успокаивающее, расслабляющее действие присуще звукам флейты, скрипки, фортепиано — при условии, что произведение будет звучать в тихой (умеренной) динамике и медленном (умеренном) темпе.

Музыкотерапевтическое упражнение может иметь следующие фазы:

* установление контакта с малышом, определение его эмоционального состояния;
* подбор музыки для коррекции и гармонизации эмоционального состояния ребенка;
* уменьшение эмоционального напряжения — применение динамической музыки, что стимулирует интенсивные эмоции и дает ребенку возможность «сбросить» эмоциональное нагрузки;
* расслабление и заряд положительными эмоциями — применение спокойной музыки, которая снимает напряжение и создает атмосферу удовлетворе

## Рассмотрим примеры музыкотерапевтичних упражнений

**Упражнение «Шарф с волшебными историями»** предназначено, прежде всего, для детей с выраженной гиперактивностью, синдромом дефицита внимания. Такие дети требуют индивидуальной работы, во время которой учатся успокаиваться и сосредотачиваться.

Для проведения упражнения музыкальный руководитель включает музыку, двигает над ребенком большой яркий шарф, одновременно рассказывая фантазийную историю (например, про самого ребенка, с которым проводит упражнение). При этом музыкальный руководитель предлагает ребенку произвольно двигаться, когда шарф «взлетает» вверх или колыхаются из стороны в сторону, и останавливаться, когда шарф опускается.

Во время упражнения педагогу необходимо синхронизировать подвижные и спокойные эпизоды в движениях шарфа, в музыке и в истории.

Правильно подобранная по интенсивности звучания и ритмом музыка поможет ребенку упорядочить движения, усиливая впечатление от движений шарфа и слов музыкального руководителя.

**Упражнение для расслабления «Морское дно»** предназначено, прежде всего, для детей старшей группы. Музыкальный материал для упражнения — аудиозапись пьесы «Лунный свет» Клода Дебюсси (Claude Debussy).

Дети произвольно размещаются в музыкальном зале. Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением музыки: «Дети, сейчас мы окунемся в морскую глубину.

Сначала проверим, работает ли наше снаряжение для дыхания под водой: спокойно, без напряжения вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся!

Сделайте спокойный глубоких вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно.

Вдруг течение изменилась! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей… А теперь наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно».

После упражнения следует предложить детям под ту самую музыку нарисовать образы, возникшие в их воображении. После этого музыкальному руководителю следует проанализировать детские рисунки — цвета, насыщенность, силу нажима карандаша и тому подобное.

Таким образом можно выявить у детей скрытое эмоциональное напряжение, недовольство, агрессию и направить усилия для их устранения во время сеансов музыкотерапии.

Целью упражнения является релаксация и развитие певческого дыхания. Музыкальный материал для упражнения — Прелюдия до-мажор из «Хорошо темперированного клавира» Иоганна Себастьяна Баха (Johann Sebastian Bach).

Музыкальный руководитель предлагает детям посадить мнимое зернышко на ладошку. Дети выполняют задание, сопровождая «посадку», произнося слова «динь!», затем заботятся, чтобы зернышко проросло:

* поливают дождиком — имитируют голосом звуки капелек;
* согревают солнышком — высоко поют звук «а».

Музыкальный руководитель продолжает руководить действиями детей, поэтапно продолжая рассказ:

* зернышко начало расти — дети поют звук «а» на крещендо;
* вырос большой, красивый цветок и открыл прекрасные лепестки — дети, представляя цветок на своих ладонях, улыбаются, любуются им;
* цветок имеет великолепный аромат — дети медленно, глубоко вдыхают носом, а выдыхают ртом со звуком «ха».

Ценность этого упражнения в том, что оно выравнивает эмоциональное состояние всех детей группы, помогает воспитанникам со слабой нервной системой избавиться от эмоционального дисбаланса от того, что их психофизические реакции отстают от общего ритма жизни группы.

Упражнение «Цветная музыка» целесообразно проводить, когда есть необходимость вызвать у детей определенное настроение.

Упражнение содержит элементы цветотерапии, а именно предусматривает использование различных предметов определенного цвета.

Музыкальное сопровождение упражнения и цвет предметов будет зависеть от настроения, которое нужно создать. Так, чтобы успокоить детей, музыкальный руководитель может предложить им создать танцевальную импровизацию под музыку вальса, используя при этом шелковые шарфы синего, голубого или зеленого цветов. Вместо того, чтобы подбодрить детей, следует включить ритмичную музыку в оживленном темпе, а как реквизит предложить детям ленты или платочки желтого или красного цветов.

Целью этого упражнения является:

* нормализовать дыхание;
* расслабить мышцы горла.

Как музыкальный материал для упражнения можно использовать аудио-запись «Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Эдварда Грига (Edvard Grieg) или другую спокойную музыку (темп — не более 60-65-ти ударов в минуту), шум леса, пение птиц и тому подобное.

Это упражнение лучше выполнять с детьми после физической нагрузки. Музыкальный руководитель включает музыку и предлагает детям удобно расположиться на полу, закрыть глаза, представить солнечный день и зеленый лес. Главный элемент упражнения — «лесной» воздух, при котором дети должны спокойно, с удовольствием вдыхать и выдыхать воздух, представляя, что находятся в лесу и наслаждаются лесным чистым воздухом.

**Релаксационное упражнение «Волшебный сон»**

Звучит спокойная музыка со звуками природы. Педагог предлагает сесть удобнее, расслабиться, закрыть глаза. **Установка:** «Вы сейчас погрузитесь в волшебный сон. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому присниться хороший добрый сон».

Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем (2раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена…

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется… (2 раза)

Дышится легко… ровно… глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело (2раза),

Будто мы лежим на травке,

На зелёной, мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Ноги тёплые у нас…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Губы тёплые и вялые

И нисколько не усталые.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

**Упражнения по ритмотерапии.**

**Упражнение «Сугробы и солнышко».**

Один ребенок — «солнышко», все остальные — «сугробы». Под звуки метели дети «превращаются в сугробы» и замирают в какой-то определенной позе. Педагог спрашивает, во что или в кого они превратились. Затем «солнышко» мягким прикосновением помогает «сугробам» растаять. После того, как все сугробы «растаяли», учащиеся танцуют под любую веселую музыку.

**Упражнение «Ковер-самолет».**

В этом упражнении предложить детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Учащиеся рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете. Педагог по очереди дотрагивается до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

**Упражнение «Спящая царевна».**

Учащиеся рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем педагог дотрагивается до них по очереди и все «просыпаются», и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П. Чайковского из балета «Спящая красавица».