

Музыкотерапия для детей в течение дня.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности.

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
3. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)
5. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
6. И.С.Бах. "Шутка".
7. И.Брамс. "Вальс".
8. А.Вивальди "Времена года"
9. Й.Гайдн. "Серенада"
10. Д.Кабалевский "Клоуны"
11. Д.Кабалевский "Петя и волк"
12. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
13. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
14. И.Штраус "Полька "Трик-так"

Детские песни:

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка перед дневным сном.

1. «Времена года» П. И. Чайковского.
2. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
3. Бах – Гуно «Аве Мария».

Музыка для пробуждения после дневного сна.

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
5. В.Моцарт "Сонаты"
6. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
7. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
8. К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для вечернего времени и релаксации.

1. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
2. Бах «Органное произведения».
3. Вивальди «Времена года».
4. «Голоса природы».
5. Т.Альбиони "Адажио"
6. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
7. Л.Бетховен "Лунная соната"
8. К.Глюк "Мелодия"
9. Э.Григ "Песня Сольвейг"
10. К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

11. Н.Римский-Корсаков "Море"
12. Г.Свиридов "Романс"
13. К.Сен-Санс "Лебедь"

Продолжительность прослушивания - 10 минут одновременно

Музикотерапия для дошкольников.

Игры и упражнения в детском саду и дома.

«Морское путешествие»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде. » (Чайковский «Баркаrolла»)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ». (Шостакович «Праздничная увертюра»).



«Уходи, злость, уходи»

Терапевтическая игра

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают бить руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи! » (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).

«Лев охотится, лев отдыхает»

Ролевая гимнастика

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных «Королевский марш льва»)). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать .

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»).

«Львы засыпают».

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику.

Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться.

Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению.

«Маленькое привидение» (снятие общего напряжения)

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений.

Нам захотелось немного пошалить и слегка напугать друг друга.

По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. » Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля»)

В конце игры привидения превращаются в детей.

«Зимняя сказка»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния:
«Наступила зима. На улице трескучий мороз. (Шуман «Дед Мороз»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря. » (Дебюсси «Танец снежинок»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

«Снеговик»

Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять».

Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка»).

«Волшебные нити»

Изотерапевтическая игра

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов».

Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.).

Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити.

По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь.

Но и от ребенка должна идти такая - же сила.

Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог.

Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит.

Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

«Закроем страх в шкатулку»

Изотерапевтическая игра.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх. (Дж. Пуччини «Плащ»).



А теперь, когда страх «вышел» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что угодно: дорисовать ему что-нибудь смешное, посадить «за решетку» и т. д. (Шопен «Прелюдия 1 опус 28»)

После этого можно сложить рисунок, спрятать страх в шкатулочку и подарить ребенку. Т

еперь малыш может сам управлять своим страхом и в любой момент посмотреть, не забрался ли страх обратно в него.

Заглянем в историю

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствующие пяти музыкальным элементам, пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезни с помощью музыкальной терапии.

Эскулап, греческий врач, лечил радикулит и другие болезни нервов громкой игрой на трубе перед пациентом.

Пифагор использовал лечение музыкой и излечивал многие болезни души и тела, играя составленные им специальные композиции.

Американская медицина впервые начала экспериментировать с терапевтическим использованием музыки.

В 1899 г. невропатолог Корнинг сообщил, что музыка Вагнера и других композиторов – романтиков снижает уровень болезненных мыслей и усиливает воздействие положительных образов и эмоций.

В 1930-40-х годах использование музыки и звука для уменьшения и ослабления боли стало применяться в зубоветической и хирургической практиках.

Ученые, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом и оказывает неоценимое влияние на здоровье. Так было создано целое направление в официальной медицине – **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**.

Медики советуют:

- **фортепианная и скрипичная музыка** – для тех, у кого имеются нервно-психические расстройства, легкая раздражительность, тревожность;
- **арфа** – незаменима в кардиологии;
- **виолончель** – помогает людям с большими почками;
- **гобой и кларнет** – помощники при болезнях печени;
- **флейта** – запросто справится с бессонницей и поможет расслабиться.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романе «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.

Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, дискотек.

Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта, Баха, Бетховена.

Дома и в детском саду в течение дня можно использовать следующие музыкальные произведения:

Положительные эффекты использования музыкотерапии:

- оказывает успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;
- замкнутые, скованные дети становятся более открытыми, активными, развиваются навыки взаимодействия с другими детьми;
- улучшается речевая функция;
- ребенок испытывает положительные переживания достигнутого успеха, развиваются его интересы;
- развиваются творческие способности.

