

Рекомендации для педагогов и родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.

**Подготовила
музыкальный руководитель
Чепрасова О. А.**

1. На успешность проведения занятия влияют позитивная личность педагога, владения им способами музыкального выражения-игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а так включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.
2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии (от 15 минут до 45 минут), кратность применения в неделю 1-7 раз.
3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение - искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.
4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее чем через 2 часа после еды.

5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться- это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка - успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.

6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.

7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

10. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть

хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда человек прибывающий в унынии слышит грустную музыку, это может поднять ему настроение.

11. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей - игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Упражнения по музыкотерапии

«Упрямая подушка»

(снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее! » (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»). **«Маленькое привидение»**

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить 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.

«Клоуны ругаются»

(снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Ночные страхи»

(Музыкальное моделирование) **Страх**

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полз скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замескали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе») **«Снеговик»**

(Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в 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»).

«Медвежонок Бука»

(Музыкальная театрализация) **Замкнутость**

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (Сен-Санс «Заяц», поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Римский-Корсаков «Белка», лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить! ». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он. Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонка угостить хотел.) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука! » - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (Вагнер «Полет Валькирий») Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонка, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет. И вдруг выскочил из куста зайка, схватил медвежонка за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья! » - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо! ». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке).