

Музыкотерапия



Музыкотерапия –

это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных заболеваний.



Музыкотерапия



- Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.



Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений; пение песен; ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительности.

Она способствует улучшению эмоционального состояния детей; повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); содействует коррекции развитию ощущений, восприятий, представлений; стимулирует речь; нормализует ее просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и др.).



Формы музыкальной терапии:

Различают три основные формы музыкотерапии:



Рецептивную

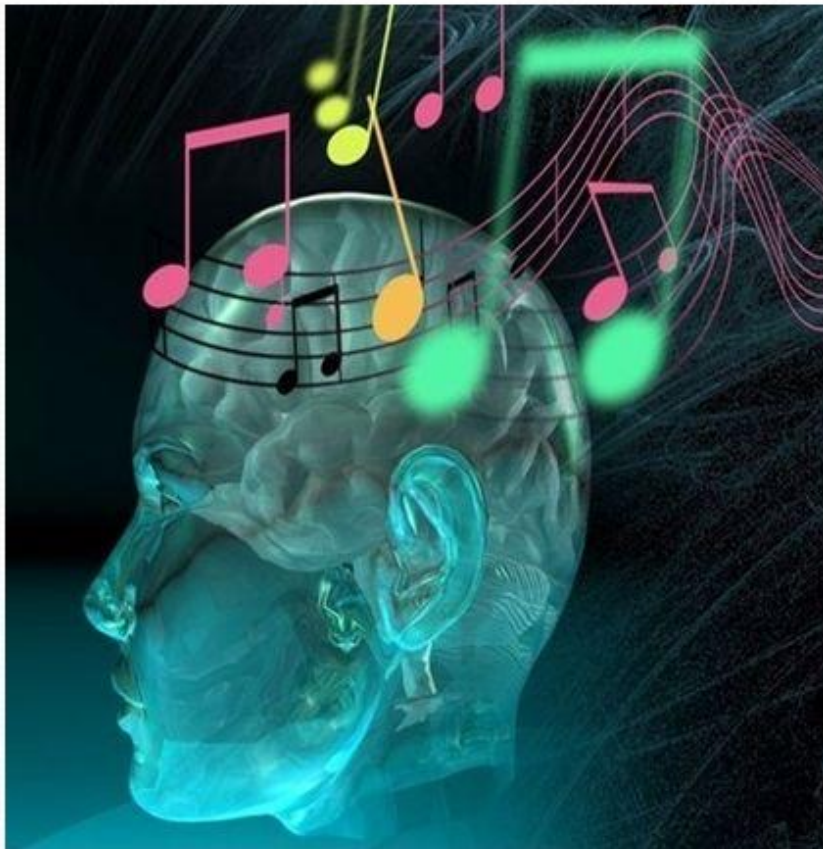


Активную



Интегративную

Формы музыкотерапии



- **Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) - человек в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, занимая позицию простого слушателя.
- **Активные методы** музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.
- **Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Достоинствами

музыкотерапии являются:

- 1. Абсолютная безвредность;*
- 2. Легкость и простота применения;*
- 3. Возможность контроля;*
- 4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;*

Успокаивающая музыка терапия

Упражнения	Музыкальный фон	время
<i>Вводная часть. Установка на состояние покоя и отдыха</i>	<i>Бах. Прелюдия №1</i>	<i>2 мин</i>
<i>Расслабление мимических мышц</i>	<i>Бах. Прелюдия №8</i>	<i>4 мин 30 с</i>
<i>Расслабление мышц туловища</i>	<i>Шопен. Прелюдия №4</i>	<i>2 мин 5 с</i>
<i>Расслабление мышц ног</i>	<i>Шопен. Прелюдия №13</i>	<i>4 мин 35 с</i>
<i>Регуляция ритма дыхания</i>	<i>Шопен. Прелюдия №15</i>	<i>1 мин 10 с</i>
<i>Регуляция ритма сердечных сокращений</i>	<i>Шопен. Прелюдия №15</i>	<i>1 мин 10 с</i>
<i>Выход из состояния расслабленности</i>	<i>Глюк «Мелодия»</i>	<i>4 мин 5 с</i>
<i>Общая активизация</i>	<i>Шопен. Прелюдия №17</i>	<i>3 мин 45 с</i>

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.
- Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.
- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.

Список музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения музыкотерапии

- *Бах И. «Ария из сюиты № 3».*
- *Бетховен Л. «Лунная соната».*
- *Глюк К. «Мелодия».*
- *Григ Э. «Песня Сольвейг».*
- *Дебюсси К. «Лунный свет».*
- *Колыбельные.*
- *Римский-Корсаков Н. «Море».*
- *Свиридов Г. «Романс».*
- *Сен-Санс К. «Лебедь».*
- *Чайковский П. «Осенняя песнь».*
- *Чайковский П. «Сентиментальный вальс».*
- *Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»*
- *Шуберт Ф. «Аве Мария».*
- *Шуберт Ф. «Серенада»*
- *Вивальди А. «Времена года».*
- *Чайковский П. «Детский альбом».*
- *Шопен Ф. «Вальсы».*