

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 40 г. Липецка**

**Музыкотерапия, как средство  
коррекции эмоционально-личностной  
сферы ребенка в ДОУ № 40  
(для детей 2-6 лет)**

Автор:

Музыкальный руководитель: Третьякова Антонина Дмитриевна

Педагог-психолог:

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
Методическая наполняемость.....	5
Программа занятий.....	8
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

## Пояснительная записка

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Музыкотерапия официально признана в Европе в девятнадцатом веке, когда ее стали использовать в практике передовые врачи. Расцвет музыкотерапии приходится на двадцатое столетие. Методы музыкальной терапии активно используются и по сей день.

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей. Детям с умственными или физическими трудностями она помогает в преодолении поведенческих проблем, эмоциональных беспокойств и беспокойств, связанных с возрастным развитием. Музыкотерапия помогает уменьшению нервного напряжения.

Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Цель программы: коррекция эмоциональной сферы ребенка

Задачи:

- преодоление застенчивости;
- коррекция тревожности;
- коррекция агрессивности;
- помощь в избавлении от эмоционального напряжения;
- формирование и развитие музыкальных и творческих способностей;
- расширение и развитие эмоциональной сферы;
- обучение средствами музыки ауторелаксации;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств.

На базе ДОУ №40 данная Программа реализуется по нескольким направлениям:

- помощь в процессе адаптации;
- коррекция эмоциональной сферы и ее отдельных компонентов (коррекция раздражительности и агрессии, преодоление страхов и застенчивости)
- оказание помощи замкнутым детям в развитии навыков коммуникативного взаимодействия.

### **Методическая наполняемость**

Положительное влияние на ребенка оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения выбираются в соответствии с воздействием, оказываемом на те или иные функции: при раздражительности, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости.

Благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского. Возбуждающий эффект свойственен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля.

Разный терапевтический эффект также имеют музыкальные инструменты:

- фортепиано – снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;
- скрипка, флейта – расслабляют;
- кларнет – улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую систему;
- ударные (барабаны, литавры и т.д.) – бодрят, придают силы.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем:

- преодолеть психологические барьеры ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать;
- установить контакт между взрослым и ребенком;
- развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка;
- занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При пассивной музыкотерапии детям предлагают прослушать различные музыкальные произведения, соответствующие их настроению, в процессе чего выявляется эмоциональное переживание ребенка.

При активной музыкотерапии ребенок вовлечен в работу с музыкальным материалом, инструментальная игра, пение. Основной целью в этом случае является, устранение повышенной застенчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование выдержки и самоконтроля.

Специальные подборки музыкальных произведений используются по различным направлениям музыкальной терапии.

1. Музыка для свободной деятельности детей: Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»; Брамс И. «Вальс»; Вивальди А. «Времена года»; Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»; Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»; Мусоргский М. «Картинки с выставки»; Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета); Шопен Ф. «Вальсы»; Штраус И. «Вальсы».

2. Детские песни для повышения активности и поднятия настроения: «Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский); «Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников); «Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский) «Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский); «Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский); «Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков); «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев); «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков); «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев); «Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков); «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов); танец маленьких утят» (французская народная песня).

3. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

4. Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения: Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната».

5. Для снятия депрессивных состояний, улучшения настроения: скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт».

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие.

7. От бессонницы, для спокойного и крепкого сна: Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского.

8. Музыка для пробуждения после дневного сна: Боккерини Л.»Менуэт»; Григ Э. «Утро»; Лютневая музыка XVIII века; Мендельсон Ф. «Песня без слов»; Моцарт В.»Сонаты»; Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»; Сенс-санс К. «Аквариум»; Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

9. Музыка для релаксации: Альбиони Т. «Адажио»; Бетховен Л.»Лунная соната»; Глюк К. «Мелодия»; Григ Э. «Песня Сольвейг»; Дебюсси К. «Лунный свет»; Римский-Корсаков Н. «Море»; Сен-Санс К. «Лебедь»; Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»; Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»; Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада».

## Программа занятий

### Занятие 1.

1. Здравствуйте дети! Сегодня я приглашаю вас в интересное путешествие полное чудес в сказочный лес. Мы отправимся в него на волшебной машине. Давайте проверим, готова ли наша машина. Кажется, у нас сдулось колесо. Давайте, накачаем его. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.

А теперь проверим, работает ли моторчик. Давайте порычим!

А теперь споем песню «Машина».

2. «Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы «Сказание о невидимом граде Питеже»).

Шаги в медленном темпе, представляем вокруг себя красивый пейзаж и показываем жестами другим детям великолепие природы.

Далее детям предлагаются загадки о животных, живущих в лесу. Как только они отгадывают, их просят изобразить данное животное.

Загадки:

\*\*\*

Маленький рост, длинный хвост,

Серая шубка, острые зубки.

- мышь -

\*\*\*

Рыжая, с пушистым хвостом,

Живет в лесу под кустом.

- лиса -

\*\*\*

По полю скачет – ушки прячет,

Встанет столбом – ушки торчком.

- заяц -

\*\*\*

Кто зимой холодной  
Ходит злой, голодный?

- волк -

\*\*\*

Вот иголки и булавки выползают из-под лавки.  
На меня они глядят, молока они хотят

- ёжик -

\*\*\*

Хожу в пушистой шубе, живу в густом лесу.  
В дупле на старом дубе орешки я грызу.

- белка -

\*\*\*

Хозяин лесной, просыпается весной,  
А зимой, под вьюжный вой,  
Спит в избушке снеговой.

- медведь -

### 3. Пчелка в цветке

Пчелка летает по полянке. (Римский-Корсаков «Полет шмеля»)  
Садится то на один цветок, то на другой. Дети имитируют полет пчелы, машут крылышками, садятся на цветы (на диван, кресло, стул) и при этом жужжат. Но вот пчелка налеталась, устала и уснула на красивом цветке. Наступила ночь. (Брамс «Колыбельная») Наступило утро, взошло солнышко, пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок.

### 4. Храбрец-удалец.

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, прыгнул 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.

5. «Аромат роз» - расслабляющее дыхание.

Представить перед собой большой и красивый букет роз и вдыхать воображаемый аромат цветов.

6. «Пробуждение цветов» (Э. Григ «Утро) Дети сидят на коленях совершенно расслабленно, в руках они держат по цветочку. После того, как начинает звучать музыка, дети поднимают сначала одну руку с цветком, потом вторую. После этого они покачивают двумя руками, будто бы на них дует сильный ветер. Дальше они поднимаются с колен и громко желают друг другу «Доброго утра». Затем дети показывают друг другу цветочки, а потом прячут их за спину, повторяя подобное несколько раз.

7. Педагог спрашивает у детей, что именно им понравилось на занятии, а потом прощается с ними.

## **Занятие 2.**

1. «Спой игрушке, как тебя зовут». Ребенку предлагают пропеть игрушке свое имя.

2. «Праздничный марш» (Н. Римский-Корсаков, вступление к опере «Сказка о царе Салтане»). Представьте себя идущим на праздник. Идти уверенным, решительным шагом, который чередуется с легким бегом на носочках.

3. «Сытая лошадь». Упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно

постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

4. «Крадущаяся кошка» (Д. Пучинни, Вальс музетты из оперы «Богема»). Движения по кругу, шагая на «раз», каждого такта. Движения плавные, тяжесть корпуса переносится постепенно с одной ноги на другую.

5. Снеговика.

Педагог 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.

6. Педагог спрашивает у детей, что именно им понравилось на занятии, а потом прощается с ними.

### **Занятие 3.**

1. Упражнение «На берегу».

Дети ложатся на ковёр на спину. Воспитатель включает аудиозапись морских волн.

«Представьте, что вокруг вас тёплый, ласковый песок. Протяните руки и пропустите песок сквозь пальцы, пересыпьте его из руки в руку, разгребите в песке ямку и закопайте её вновь».

Дети садятся, запрокидывают голову, подставляют лицо солнышку, щурятся от яркого света.

Дети встают и имитируют броски камешков в воду, прыжки через волну, убегают от волны.

2. «Львенок»

Дети лежат на животике, подперев кулачками подбородок и болтают ножками под музыкальное сопровождение «Песенка львенка и черепахи».

3. «Волны». Дети держат в руках голубые атласные ленточки и бегают с ними, изображают движущиеся волны под музыку Римского-Корсакого «Море».

4. «Дельфинчики». Дети соединяют руки и делают волнообразные движения, изображая дельфина. Под звуки природы «Море»

5 «Бинокль» После этого они изображают бинокль, делая пальцами ручки вокруг глаз. Под звуки природы «Море»

6. «Штурвал. Дети имитируют управление штурвалом корабля под звуки природы «Море».

7. «Чайка». Дети показывают руками, как чайка машет крыльями, и передвигаются по комнате под звуки природы «Море».

8. «Лягушки». Нужно изобразить лягушек, которые охотятся за комарами. Лягушки притаились и замерли. Поймали комарика, они довольные. Предложить детям представить, что одна лягушка прыгнула к ним на ладошку: «Что вы будете делать?». Дети должны показать, как бережно держат лягушку на ладошке и сажают на траву. Это упражнение делают под песенку «Зеленая квакушка».

9. Педагог спрашивает у детей, что именно им понравилось на занятии, а потом прощается с ними.

#### **Занятие 4.**

##### **1. «Дождь»**

Педагог включает аудиозапись звука дождя.

«Что вы слышите? Какой этот дождь по настроению? Подберите к нему цветовую полоску. Попросите дождь превратиться в дождик — каким он станет, какого цвета?»

Как мы называем сильный дождь? (Ливень, гроза.) Покажите, как люди прячутся от внезапного ливня и грозы? (Дети прикрывают голову руками, пригибаются от громких ударов грома, бегут быстро в укрытие.)

Как мы назовём маленький, мелкий дождик? (Изморось.) Как люди реагируют на мелкий дождик в солнечную погоду? А что такое «грибной дождь»? (Резкий и сильный при ярком солнышке.) Как люди встречают такой дождь? (Улыбаются, веселятся, танцуют под ним и т. д.)»

##### **2. «Солнышко и дождик».**

Педагог объясняет деткам, что когда светит солнышко нужно веселиться, бегать, играть. (Педагог объявляет, что сейчас светит солнце). А когда идет дождик, нужно прятаться под зонтик. (Педагог объявляет о начале дождика и дети прячутся под зонтиками). Под р.н.м. «Ах вы, сени!» и используется металлофон.

### 3. «Кошка»

Детям сначала загадывается загадка:

Мягонько ступают ножки,  
Язычком ест вместо ложки,  
Ты погладь ее немножко –  
Сразу замурлычет... (кошка)

Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) – вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выход уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка, сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева – с шумным и коротким вдохом через нос.

Выполняется под звуки природы.

### 4. «Самолет»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).  
Повторить 2-3 раза

#### 5. «Ручеек»

Педагог говорит: «А теперь мы все станем веселыми ручейками!  
Влево-вправо повернись,  
В ручеек превратись!»

Побежали, побежали  
Наши малыши.  
Побежали, побежали,  
Словно ручейки.(бегут по кругу, руки в стороны)

Припев: Ручейки весенние  
Там и тут.  
Нашим деткам весело  
Песенку поют.(«пружинка», машут лентами верх-вниз.

Покачали ручками  
Наши малыши.  
Зашуршали сразу  
У деток ручейки.(качают лентами над головой)  
Припев

Разбежались все по залу

Наши малыши.

Зажурчали веселей

У деток ручейки.(дети бегут по залу врассыпную)

Припев

Все в кружочек соберёмся

Раз, два, три!

Вот какой фонтан большой!

Посмотри! (собираются вместе, руки верх- делают «фонтан»)

9. Педагог спрашивает у детей, что именно им понравилось на занятии, а потом прощается с ними.

Детки, нам пора прощаться.

В группу нашу возвращаться.

Крепко друг друга

За ручки возьмём,

Цепочкой в группу

Сейчас мы пойдём!

### **Заключение.**

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 его эмоциональное состояние.

Данная программа актуальна, потому, что сегодня дети должны постепенно овладевать не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Одним из таких средств и является музыкотерапия.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будут сочетаться с музыкотерапией.

### **Литература**

1. Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке—I Международный Конгресс. Тезисы и доклады, 2000.
2. Музыка и танцы в коррекции нарушений развития у детей (материалы семинара 03–05.05.2000). – М.: ЦЛП, 2000.
3. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми потребностями в Лечебно-педагогическом центре г. Пскова / Под ред. С.В.Андреевой. – Псков: ПОИПКРО, 2000, 2003 (раздел «Музыкальное воспитание»).
4. Алексеев Ю.Ю., Михеева С, Аруцева Е. Круговые терапевтические танцы.—М.: Ковчег, 2004.
5. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. (составители) Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5–6 лет.—М.: Просвещение, 1983.
6. Бин Дж., Оулдфильд А. Волшебная дудочка. 78 развивающих музыкальных игр.—М.: Теревинф, 2000.
7. Варга Б., Димень Ю., Лопариц Е. Язык, музыка, математика.—М.: Мир, 1981.

8. Виноградов Л.В., Тевосян Э.С. Блокфлейта. Коллективное музицирование.—М.: Ковчег, 2004.
9. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. Учебник для вузов.—М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
10. Лопухина И. Логопедия—речь, ритм, движение. – СПб.: Дельта, 1997.
11. Макшанцева Е.Д. Детские забавы. Книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада. – М.: Просвещение, 1991.
12. Н.Е. Пространство возможностей. – [Электрон. ресурс]: <http://www.autism.ru>
13. Рыскин Л. В кукольном театре. Материалы для детского мюзикла. – СПб., 2004
14. Соботович Е.Ф. Формирование правильной речи у детей с моторной алалией. – Киев: КГПИ, 1981.
15. Фондорка Е.А. Музыкальные занятия // Опыт работы интегративного детского сада /Под ред. Н.Т.Бунимович.—М.: Теревинф, 2004.
16. Яхнина Е.З. Методика музыкально-ритмических занятий с детьми, имеющими нарушения слуха. Учебное пособие для вузов.—М.: Владос, 2003.