

Музыкотерапия - это интересно!

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии.

Среди разнообразных музыкотерапевтических приемов особый интерес вызывает метод импровизации, применяемый на музыкальных занятиях в детском саду.

Музыкальная импровизация – одна из форм продуктивной художественной деятельности. Импровизация способствует развитию музыкально – творческих способностей.

Под музыкально – творческой деятельностью понимается детское импровизационное творчество, которое возникает в индивидуальной или коллективной деятельности и направлено на раскрытие творческих способностей ребенка. В результате этой деятельности усилиями детей создается творческий продукт в виде мелодий, музыкально-ритмических движений или инструментального сопровождения музыкальных произведений. Творческое проявление может быть реализовано и в освоении музыкальных, шумовых инструментов. Поиски детей могут быть направлены на «обследование» звуковых возможностей разных инструментов, выбор инструментов детского оркестра

Традиции позитивного использования инструментальной импровизации мы находим в педагогической системе «элементарного музицирования» выдающегося немецкого композитора Карла Орфа. Обучая детей навыкам коллективного музицирования, Орф использовал импровизацию, игру на простейших ударных инструментах. Применение элементов системы Карла Орфа в музыкально-коррекционной деятельности показывало положительную динамику у детей: повышение психической активности, уровня саморегуляции, развитие эмоционально-личностной сферы, расширение коммуникативных навыков.

Например:

1. Создание различных двигательных образов. («Галоп», М. Дунаевского – скачка на лошадях; «Вальс» из балета «Спящая красавица», П. Чайковского – плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые «Камаринская», «Калинка» - притопы, прихлопы, полуприсядка и т.п.).

2. Дирижирование детским шумовым (либо воображаемым) оркестром. Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий первоклассных оркестром. Практическое задание на дирижирование воспринимаемой музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

ПОЙТЕ С ДЕТЬМИ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЬЕ!!!!

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом.

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение.

Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье.

Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса.

Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором детей. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

Гласные звуки:

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «очищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

ТАНЦУЕМ ВСЕГДА, ТАНЦУЕМ ВЕЗДЕ.

Ритмотерапия – танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально – ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Всевозможные ритмы составляют основу нашей жизни. Это ритм биения сердца, ритм дыхания. Это приливы и отливы, смена дня и ночи, ритм Вселенной. Звуковая волна и свет, все, что мы видим и слышим, состоит из ритмов.

Играя на барабанах, мы уже не просто пассивные слушатели, мы становимся непосредственными участниками и творцами ритма, который преобразует окружающее пространство. Поэтому, с помощью практики барабанов, мы действительно можем изменить ситуацию, создать свой собственный мир.

Например:

1. Игра «Ритмическое эхо» - музыкальный руководитель дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши (играя на барабанах) должны повторить.
2. Ритмизация собственных имен и фамилий.
3. Коллективная импровизация ритма (исполнение доступных ритмических рисунков).
- 2.4. Фольклорная арттерапия

Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально - творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие ребенка к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности.