

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №14
имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Касьянова
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дополнительного образования детей: «центр внешкольной работы «Успех»



Методическое пособие
«Музыкотерапия и вокалотерапия на занятиях
музыкальной студии «Весёлые нотки»
по программе «Вокальное пение»

«Принято»
педагогическим советом
протокол № 3 от 09.09.2021г.

Утверждаю
Руководитель СП ЦВР «Успех»
ГБОУ СОШ №14
Дрынгалёв А.М.
«16» 09 2021г.



Подготовила:
Рыжакова Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования
художественной направленности,
руководитель детского объединения
«Весёлые нотки»

г. Жигулёвск

2021г.

Методическое пособие «Музыкотерапия на занятиях музыкальной студии «Весёлые нотки» к авторской дополнительной общеобразовательной программе «Вокальное пение» предназначено для педагогов. «Музыкотерапия» - как тематический раздел программы имеет своё содержание, цели, задачи. В данном методическом пособии представлены формы, методы и практические приёмы занятий.

1. Пояснительная записка.
2. Методические разработки занятий с презентациями.
3. Памятка для педагога.

Пояснительная записка

В музыке для творчества открыты огромные просторы. Виды музыкального творчества разнообразны, прежде всего, потому, что музыка тесно переплетена с человеческой жизнью вкупе со всеми её проявлениями. Характерной особенностью музыки является сильное и глубокое воздействие на внутренний мир слушателя, его эмоциональную и интеллектуальную сферы. Музыка может быть средством успокоения и лечения, помогает бороться с переутомлением, задает определенный ритм перед началом работы, настраивает на глубокий отдых во время перерыва. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунитет, улучшать обмен веществ, приводит к снижению заболеваемости.

Ученые В.М.Бехтерев, М.Догель, Н.Тарханов при помощи приборов установили, что слушание музыки и пение воздействуют на организм человека, изменяя кровяное давление, частоту пульса, влияя на расслабление и напряжение мышц. Г.П.Шипулин отмечал благотворное влияние музыкального ритма на активизацию деятельности человека и повышение интереса к ней на развитие у детей внимания, памяти, внутренней собранности..

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать

положительное воздействие на человеческий организм. Музыкотерапия – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (слушание музыки, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. 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. Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии как в психолого-педагогической коррекции, так и в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы.

К. Швабе, один из основателей музыкотерапии, предлагает три направления использования музыки:

1. Медицинское.
2. Педагогическое.
3. Профилактическое (или функциональное).

Внутри каждого направления выделяются различные по форме музыкальные воздействия:

по объему воздействий — опосредованные и не опосредованные;

по способу организации действий — индивидуальные и групповые;

по диапазону воздействий — активные и поддерживающие;

по взаимодействию с терапевтом — директивные и не директивные;
по предполагаемому конечному результату — поверхностные и глубокие.

Опираясь на многочисленные исследования и эксперименты, анализируя деятельность педагогов-музыкантов, я включила в свою программу «Вокальное пение» для занятий в музыкальной студии «Весёлые нотки» раздел: «Музыкотерапия». Сначала это был урок-слушание музыки для расслабления, снятия психо-эмоционального напряжения. Затем, наблюдая за детьми, я обратила внимание на то, как они слушают, передают свои ассоциации, обсуждают услышанное, пытаются показать жестами или рисованием свои чувства. Большая заинтересованность ребят, активность в процессе занятий, рождение интересных творческих работ требовали больше времени отводить урокам музыкотерапии. В результате, переработав программу, я включила в неё не только разделы и отдельные занятия. Программа разработана с учётом дифференцированного подхода к каждому ребёнку (в студии занимаются дети с ограниченными возможностями здоровья) и теперь в каждом занятии использую методы творческой музыкотерапии, общей и индивидуальной.

Элементы музыкотерапии, включенные в уроки музыкальной студии, помогают ученикам усваивать учебный материал и по другим школьным предметам, вызывая у них искренний и живой интерес ко всему, что происходит вокруг. На занятиях музыкотерапии я использую прежде всего классическую музыку, но не забываю и о произведениях современной легкой музыки, в том числе джаза. В психопрофилактических целях не следует брать объемные произведения, лучше проводить подбор музыкальных произведений малых форм. Под нежную, медленную и успокаивающую музыку дети учатся приемам расслабления. Им предлагается сесть, принять удобную позу, расслабиться, сосредоточиться на звуках музыки. Нельзя слушать музыку без должного внимания, отвлекаясь на посторонние дела. Музыка должна звучать тихо, находясь как бы за кадром. В процессе психологической разгрузки обычно использую музыкальные произведения медленного темпа, обладающие спокойно- повествовательным воздействием.

Нередко в студию приходят дети с разными формами нарушений психо-эмоциональной сферы, ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Для таких детей особо важен метод музыкотерапии.

Внедрение технологии музыкотерапии на занятиях в музыкальной студии позволяет:

- сформировать навыки восприятия музыки, научить понимать чувства, переданные в музыке, различать оттенки настроения, сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями;
- привить навыки расслабления при помощи музыки, способствовать коррекции психоэмоциональной сферы, привить мотивацию к ЗОЖ;
- раскрыть творческий потенциал, творческий, оригинальный подход к решению заданий;
- развить творческое воображение,
- развить коммуникативные компетенции;
- заинтересовать обучающихся в изучении музыкальной культуры;
- повысить мотивацию к творчеству на занятиях;
- активизировать самостоятельность в исследовательской деятельности;
- значительно увеличить информационную емкость урока, глубину подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности.

Обучающиеся становятся более самостоятельными, уверенными, коммуникативными в приобретении умений, навыков, а также опыта разнообразной деятельности, опыта познания и самопознания, вырастает интерес не только к предмету, но и к учению в целом.

Отношения в рамках «учитель – ученик» становятся более гармоничными, психологическая среда – комфортной, преобладает эффективное конструктивное общение.

Цель занятий.

Цель занятий с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона, стимуляция двигательных функций, развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей, развитие и растормаживание речевой функции.

Задачи:

- формирование восприятия музыки и согласованности ее с движением;
- формирование навыков правильной осанки, в различных исходных положениях;
- формирование доброжелательного отношения к окружающим, умение действовать в коллективе сверстников;
- научить понимать чувства, переданные в музыке, различать оттенки настроения, сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями;
- привить навыки расслабления при помощи музыки, способствовать коррекции психоземotionalной сферы, привить мотивацию к ЗОЖ;
- воспитать волю, трудолюбие, доброжелательность, интерес к систематическим занятиям с привлечением музыкотерапии.

Формы занятий:

- групповые (слушание музыки, пение, игра на шумовых музыкальных инструментах, театрализованные сценки);
- индивидуальные, в процессе работы обучения игре на фортепиано;
- как отдельные элементы, на любом занятии по программе.

Методы:

- объяснительно-иллюстративный (музыкальные иллюстрации);
- беседа, словесный, сравнительный;
- использование видеороликов и записей;
- театрализация;

- игра на музыкальных инструментах.

На занятиях используют несколько *эффектов музыкотерапии*:

- катарсис – эмоциональная разрядка;
- облегченное восприятия и переживание проблем;
- приобретение новых навыков эмоционального общения.

Используя методы и приёмы работы на занятиях музыкотерапии, необходимо проанализировать и знать состояние здоровья каждого ребёнка. Существуют определённые противопоказания, которые важно учитывать в работе детьми, особенно если это дети с ограниченными физическими возможностями. Музыкотерапия для детей с ограниченными физическими возможностями помогает повысить доверие и взаимопонимание к тем, кто рядом, ускоряет прогресс обычной терапии. Музыка помогает легче выражать свои чувства, усиливает осознание самого себя.

Основные формы музыкотерапии, используемые на занятиях: рецептивная, активная, интегративная.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что человек в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции, либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья.

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.

Подбирая музыкальные произведения, необходимо использовать главным образом репертуар классических произведений, так как именно они способны положительно влиять на ребёнка. В зависимости от произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Музыка как

ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

Ритм вальса оказывает успокаивающее воздействие. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают. Не меньшей силой воздействия, чем ритм обладает музыкальная гармония и интонации. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться 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. Петть полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает 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 (звукотерапия). «Лечебные» звуки и сочетания можно пропевать, и что уже доказано мировой практикой в области звукотерапии, лечебный эффект может проявляться более ярко.

На занятиях музыкотерапии можно использовать русский песенный фольклор. Здесь можно задействовать почти все приёмы активной музыкотерапии: пение, движение и танец, игра на шумовых инструментах, театрализация (распределение ролей), цвет и рисунок ярких национальных костюмов.

Приёмы на занятиях музыкотерапии:

- драматизация, театрализация песен.
- дыхательная гимнастика,
- слушание музыки,

- игра на музыкальных инструментах,
- вокалотерапия,
- звукотерапия,

Особенно любима детьми интегративная форма музыкотерапии:

- слушание музыки и рисование,
- слушание музыки и танцевальные движения,
- слушание музыки и сочинение прозы и поэзии,
- прогулка по парку и слушание звуков осени (зимы, весны, лета),
- пение и игра на музыкальных инструментах и другие.

На занятиях в музыкальной студии я использую все активные формы музыкатерапии: ритмотерапию, вокалотерапию, хореотерапию, сказкотерапию, игровую психотерапию.

Вокалотерапия направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Используются песни и формулы, способствующие гармонизации внутреннего мира ребенка – «Я хороший – ты хороший». Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент “анонимности” чувств, “укрытости” в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Голос - это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Вокалотерапия - это лечение пением. После занятий вокалотерапией дыхание

становится более экономным от этого на прямую зависит работоспособность ребенка. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

Пение обычных песен используется не только как один из наиболее любимых видов деятельности детей, но и как средство оздоровления. Занятия вокалом укрепляют и оздоравливают организм детей. По мнению врачей, вокализация является лучшей формой оздоровления органов дыхания, развития артикуляционного аппарата, формирования правильной осанки.

Знание преподавателем возрастных особенностей развития детского голоса способствует правильному формированию вокальных навыков, несоблюдение же их ведёт к нарушению и даже заболеваниям голосового аппарата. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Вокалотерапевтические упражнения

Песенки - распевки. Приветствие. С них начинаются все уроки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению. («Мишка косолапый», «По дороге Петя шёл», «Скок, скок, поскок»).

Перед вокалотерапевтическими упражнениями хорошо выполнять дыхательные упражнения, которые способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний и направлены на формирование правильного дыхания.

Упражнение «Хомячок». Пошмыгать носом с закрытым ртом.

Упражнение «Собачке жарко». Часто подышать носом с высунутым языком.

Упражнение **«Воротики», или «Паровозик»**. Глубокий вдох через нос - «воротики» открылись, воображаемый паровозик может в них въехать. Задержка дыхания и мягкий длинный выдох на звук «Ф» - закрыли «воротики». Учитель считает: «Едет паровозик с вагончиками». Для наглядности дети во время упражнения могут помогать себе руками: раскрывать их на вдохе и закрывать на выдохе - открывать и закрывать «воротики».

Упражнение **«Воздушный шарик»**. Резкий выдох - живот втянули. Затем расслабить или «отпустить» мышцы живота. При вдохе живот естественно «выталкивается» вперед, как шарик.

Когда ребята становятся постарше, можно вводить постепенно упражнения дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой.

Речевые упражнения. Основная цель - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Артикуляционная гимнастика - способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Артикуляционная гимнастика **«Приключение язычка»**.

Проснулся однажды язычок, а вокруг темно и страшно (рот закрыт, губы сомкнуты).

В одну щечку постучал, в другую - («проткнуть» языком щеку, одну, другую), не открывается. «Толкну-ка я по сильнее!» - подумал язычок и стал толкать сначала одну щечку, а потом и другу (повторить то, что было в предыдущих фразах).

Решил тогда язычок поискать выход в другом месте и ткнул сначала верхнюю, а затем нижнюю губу («проткнуть» языком верхнюю губу, нижнюю губу).

В это время ротик зевнул и открылся (зевнуть).

Язычок увидел выход и направился к нему, но зубки не пропустили его, а стали

тихонько покусывать (покусать кончик языка).

«Что вы делаете? Почему вы меня кусаете?!» - возмутился язычок. А зубки ответили: «Мы сегодня еще ничего не жевали». И стали жевать язычок сначала с одной стороны (пожевать язык боковыми зубами), а потом и с другой (пожевать язык с другой стороны).

Язычок спрятался за зубками. А зубки не унимались и продолжали жевать. Они пожевали немного нижнюю губу (покусать нижнюю губу по всей длине), а затем верхнюю (а потом верхнюю).

Зубки не унимались. Они попытались откусить кусочек щеки (закусить изнутри щеку боковыми зубами).

Язычок смотрел на зубки и думал: «Почему они такие сердитые! Может от того, что сегодня еще никто не сделал им ничего приятного?!» Язычок принялся мыть сначала верхние, а потом нижние зубки (провести языком между губами и верхними зубами, как бы очищая их), а потом нижние зубки.

Зубки посмотрелись в зеркальце и промолвили: «Ах, какая чистота! Ах, какая красота!» Спасибо тебе, язычок. Мы больше не станем тебя кусать» (обнажить зубы, растянув губы в улыбке).

Для того, чтобы активизировать учебный процесс и оптимально использовать возможности метода музыкотерапии я постоянно разрабатываю новые приёмы, интересуюсь и изучаю опыт других педагогов. А так же отслеживаю результаты своих воспитанников в развитии их творческого потенциала.

Основной критерий, отличающий творчество от изготовления (производства) — уникальность его результата. Результат творчества невозможно прямо вывести из начальных условий. Никто, кроме, возможно, автора, не может получить в точности такой же результат, если создать для него ту же исходную ситуацию. Таким образом, в процессе творчества автор вкладывает в материал некие несводимые к трудовым операциям или логическому выводу возможности, выражает в конечном результате какие-то аспекты своей личности. Именно этот

факт придаёт продуктам творчества дополнительную ценность в сравнении с продуктами производства. Продукт творчества каждого ребёнка неповторим и уникален, и необходимо учитывать его личный рост, так как возможности и способности каждого индивидуальны.

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. - 2003. - № 5. Киселева П. В тональности до-мажор // Учительская газета.- 2004. - 2 марта.
2. Маркус Л. И., Никологородская О. А. Излечивает гнев и заполняет время. Сделай сам. - 1990. - № 3. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.
3. Фаткуллина А. А. Урок лечебной физкультуры или обучение игре на фортепиано.
4. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку / Е.М. Черепанова, - М.: "Академия", 1997. – 264 стр.
5. Шушарджан С.В. Музыкотерапия: история и перспективы // С.В. Шушарджан, - "Клиническая медицина", №3 – 2000.
6. Союз художников, 2004. Шанских Г. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе. - 2003.
7. Юдовина-Гальперина Т.Б. «За роялем без слёз, или я - детский педагог». - СПб., «Союз художников 2002г.

Памятка для педагога №1.

(для занятий музыкотерапии)

Пропевание «лечебных» звуков

гласные звуки

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

Э- улучшает работу головного мозга;

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

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

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

звукосочетания

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии;

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшают работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Необходимо правильно произносить или пропевать звуки. При заболеваниях сердца или легких петь нужно в низком и среднем регистре, при терапии

внутренних органов - в высоком.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Памятка для педагога №2.

Педагогу необходимо учитывать все стороны музыкотерапии. Музыкотерапия противопоказана: детям с предрасположенностью к судорогам, при резкой возбудимости, детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма, больным отитом, детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление. Нельзя проводить с детьми слушание музыки в наушниках, так как наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму. Поэтому необходима постоянная работа с родителями, лечащим врачом (педиатром, невропатологом), психологом.