



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»  
Симферопольского района Республики Крым**

---

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297520, Республика Крым,  
Российская Федерация, E-mail: [sadik\\_vishenka-krasnoe@crimeaedu.ru](mailto:sadik_vishenka-krasnoe@crimeaedu.ru)  
ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/91090100  
**Структурное подразделение «Ромашка»**

**Мастер-класс для педагогов:**

**«Практическое применение музыкотерапии в работе с детьми  
дошкольного возраста»**

**Подготовила:**  
Музыкальный руководитель  
*Умерова Гульнара Шакировна*

с. Первомайское, 2023

Рекомендации для педагогов по проведению **музыкотерапии с детьми**.

*«Музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души. И раз музыка обладает такими свойствами, то очевидно, она должна быть включена в число предметов воспитания молодёжи» Аристотель.*

**Цель:** Снятие мышечных зажимов. Развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений. Развитие активного внимания, слухового восприятия, фантазии и творческого воображения.

**Задача:** Создать для ребенка теплую, дружескую, рабочую атмосферу в детском саду, при этом выявлять его психо-эмоциональные напряжения и максимально бережно проводить с ними музыкотерапию, давая выйти этим психо-эмоциональным зажимам.

**Оборудование:** шарфы разного цвета, шумовые и музыкальные инструменты (тарелки, металлофон, колокольчик, треугольник, бубен, трещотки), ленты, платочки цветные, коробка, зеркало.

Любая музыка оказывает влияние на дыхание, пульс, кровяное давление и энергетику. Музыка может снимать стресс и повышать иммунитет, поднимать силу духа, вдохновлять на творчество. Но может и вводить человека в стресс, вызвать агрессию, апатию, ухудшение самочувствия. А чтобы избежать второго варианта, всегда слушайте правильную музыку.

Сегодня мы с вами разберем на практике, какую музыку использовать в терапии, вы узнаете какое время выделяется для сеанса музыкотерапии и, конечно же, на деле проработаем на себе разные техники музыкотерапии.

На успешность проведения занятий положительно влияют позитивная личность педагога, владение им способами **музыкального** выражения – игрой на **музыкальных** инструментах и умение петь, а также включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых **музыкальных занятий**.

Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов **музыкотерапии** (10-12 минут, кратность применения в неделю – **1-7 раз**).

Для того чтобы **музыка** подействовала на ребёнка его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках **музыки**. Восприятие **музыки** заключается в обучении распознавать эмоции. Любая **музыка** – это всегда чувства, эмоции, переживания. Для слушания на занятиях **музыкотерапии и релаксации**, предлагаются следующие темы: «Раздумье» С. Майкопара и «Первая потеря» Р. Шумана, «В церкви» П. Чайковского, «Аве Мария» Ф. Шуберта, «Порыв» Р. Шумана, «Разлука» М. Глинки, «Утренняя молитва» П. Чайковского, «Шутка» И. Баха, «Юмореска» П. Чайковского. Названия этих произведений отражают настроение, передаваемое в **музыке**. Дети учатся понимать чувства,

различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями [3].

Также следует помнить, что коррекционные **музыкальные** сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее, чем через 2 часа после еды.

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

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

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

Желательно использовать инструментальную классическую и специальную терапевтическую **музыку**, но не вокальную и не самую популярную, т. к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор **музыкальных** произведений, должен быть хорошо продуман. На ребенка в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда пребывающий в унынии ребенок слышит грустную **музыку**, это может поднять его настроение [1, с. 32].

### **Практические упражнения музыкотерапии с детьми дошкольного возраста**

Все занятия проводятся в игровой форме, продолжительность занятий не превышает 10-12 минут. Эффективность восприятия и усвоения материала обеспечивается единой сюжетной линией каждого занятия и частой сменой видов деятельности. На занятиях используются следующие упражнения [2]:

**Упражнение 1** «*Сыграй свое настроение*» является коллективной формой активного музицирования на шумовых инструментах. Во время нее дети учатся озвучивать стихи, играть в ансамбле, а еще — импровизировать собственные небольшие пьесы, воплощая в них свое настроение и звуковые представления.

Давайте вместе с вами сейчас прямо и попробуем этот вид сеанса музыкотерапии. Стихотворение А.С. Пушкина «Зимний вечер»

Предлагаю вам взять музыкальные инструменты на выбор (тарелки, металлофон, колокольчик, треугольник, бубен, трещотки). И слушая стихотворение импровизировать, выразить свои эмоции.

### Стихотворение А.С. Пушкина «Зимний вечер»

Буря мглою небо кроет,  
Вихри снежные крутя;  
То, как зверь, она завоет,  
То заплачет, как дитя,  
То по кровле обветшалой  
Вдруг соломой зашумит,  
То, как путник запоздалый,  
К нам в окошко застучит.  
Наша ветхая лачужка  
И печальна и темна.  
Что же ты, моя старушка,  
Приумолкла у окна?  
Или бури завываньем  
Ты, мой друг, утомлена,  
Или дремлешь под жужжаньем  
Своего веретена?

**Цель** этого сеанса музыкотерапии – дать вылить свои накопившиеся эмоции с помощью муз. инструмента, одновременно играя в оркестре, наполнится эмоциями других участников, почувствовать единое целое. Этот вид терапии позволяет эмоционально объединиться в звучании.

**Упражнение 2. «Шарф с волшебными историями»** предназначено, прежде всего, для детей с выраженной гиперактивностью, синдромом дефицита внимания. Такие дети требуют индивидуальной **работы**, во время которой учатся успокаиваться и сосредотачиваться.

Для проведения упражнения **музыкальный** руководитель включает **музыку**, двигает над ребенком большой яркий шарф, одновременно рассказывая фантазийную историю (**например**, про самого ребенка, с которым проводит упражнение). При этом **музыкальный** руководитель предлагает ребенку произвольно двигаться, когда шарф *«взлетает»* вверх или колышутся из стороны в сторону, и останавливаться, когда шарф опускается.

Во время упражнения педагогу необходимо синхронизировать подвижные и спокойные эпизоды в движениях шарфа, в **музыке и в истории**.

Правильно подобранная по интенсивности звучания и ритмом **музыка** поможет ребенку упорядочить движения, усиливая впечатление от движений шарфа и слов **музыкального руководителя**.

Мы сейчас с вами попробуем проделать этот сеанс. Есть желающий?

**Музыка Дмитрия Шостаковича из к\ф Овод Романс**

**Упражнение 3** для расслабления *«Морское дно»* предназначено, прежде всего, для детей старшей группы. **Музыкальный** материал для упражнения — аудиозапись пьесы *«Лунный свет»* Клода Дебюсси (*Claude Debussy*).

Дети произвольно размещаются в **музыкальном зале**. Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением **музыки**: «Дети, сейчас мы окунемся в морскую глубину».

Сначала проверим, **работает ли наше снаряжение для дыхания под водой**: спокойно, без напряжения вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся!

Сделайте спокойный глубокий вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с **музыкой**. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно.

Вдруг течение изменилось! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей... А теперь наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно».

После упражнения следует предложить детям под ту самую **музыку нарисовать образы**, возникшие в их воображении. После этого **музыкальному** руководителю следует проанализировать детские рисунки — цвета, насыщенность, силу нажима карандаша и тому подобное.

Таким образом можно выявить у детей скрытое эмоциональное напряжение, недовольство, агрессию и направить усилия для их устранения во время сеансов **музыкотерапии**.

Целью упражнения является релаксация и развитие певческого дыхания.

**Упражнение 4. Музыкальный** материал для упражнения — Прелюдия до-мажор из «*Хорошо темперированного клавира*» Иоганна Себастьяна Баха (*Johann Sebastian Bach*).

**Музыкальный** руководитель предлагает детям посадить мнимое зернышко на **ладошку**. Дети выполняют задание, сопровождая «*посадку*», произнося слова «*динь!*», затем заботятся, чтобы зернышко проросло:

поливают дождиком — имитируют голосом звуки капелек;

согревают солнышком — высоко поют звук «*а*».

**Музыкальный** руководитель продолжает руководить действиями детей, поэтапно продолжая рассказ:

зернышко начало расти — дети поют звук «*а*» на крещендо;

вырос большой, красивый цветок и открыл прекрасные лепестки — дети, представляя цветок на своих ладонях, улыбаются, любуются им;

цветок имеет великолепный аромат — дети медленно, глубоко вдыхают носом, а выдыхают ртом со звуком «*ха*».

Ценность этого упражнения в том, что оно выравнивает эмоциональное состояние всех детей группы, помогает воспитанникам со слабой нервной системой избавиться от эмоционального дисбаланса от того, что их психофизические реакции отстают от общего ритма жизни группы.

**Упражнение 5. «Цветная музыка»** целесообразно проводить, когда есть необходимость вызвать у детей определенное настроение.

Упражнение содержит элементы цветотерапии, а именно предусматривает использование различных предметов определенного цвета.

**Музыкальное** сопровождение упражнения и цвет предметов будет зависеть от настроения, которое нужно создать. Так, чтобы успокоить детей, **музыкальный** руководитель может предложить им создать танцевальную импровизацию под **музыку вальса**, используя при этом шелковые шарфы синего, голубого или зеленого цветов. Вместо того, чтобы подбодрить детей, следует включить ритмичную **музыку в оживленном темпе**, а как реквизит предложить детям ленты или платочки желтого или красного цветов.

Целью этого упражнения является:

нормализовать дыхание;

расслабить мышцы горла.

Как **музыкальный** материал для упражнения можно использовать аудиозапись «Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Эдварда Грига (*Edvard Grieg*) или другую спокойную **музыку** (темп — не более 60-65-ти ударов в минуту, шум леса, пение птиц и тому подобное).

Это упражнение лучше выполнять с **детьми** после физической нагрузки. **Музыкальный** руководитель включает **музыку** и предлагает детям удобно расположиться на полу, закрыть глаза, представить солнечный день и зеленый лес. Главный элемент упражнения — «лесной» воздух, при котором дети должны спокойно, с удовольствием вдыхать и выдыхать воздух, представляя, что находятся в лесу и наслаждаются лесным чистым воздухом.

### **Двигательные упражнения**

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

Шаги в медленном темпе, представляя вокруг себя красивый пейзаж и показывая жестами другим детям величие природы.

2.«Праздничный марш» (Н. Римский-Корсаков, вступление к опере «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник. Идти уверенным, решительным шагом.

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

4.«Порхающая бабочка» (А. Дворжак, «Юмореска»). Лёгкие пружинистые шаги, с взмахом рук изображая бабочку.

5. «Любование цветком» (Н. Шопен, Вальс №7) Дети передают по кругу на каждый такт вальса цветок, любуясь им [8].

### Музыкальная релаксация

Данные упражнения направлены на коррекцию психоэмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления [10].

При выполнении данных упражнений важно, отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи **музыки увидеть всю красоту мира**. Все упражнения комментируются педагогом под определенную **музыку**, вызывая различные эмоции.

#### Например:

1. Упражнение для активизации жизненных сил «Энергия» (для гипоактивных детей, муз. М. Равеля. Пavana; Болеро.

2. Упражнение для расслабления, снятия раздражительности (для гиперактивных детей, муз. Д. Шостаковича из фильма «Овод».

3. Упражнение, формирующее оптимистическое настроение «Радость жизни муз. Ж. Бизе. Юношеская симфония, танцевальная **музыка из оперетт** Р. Штрауса, И Кальмана, Ф. Легара.

4. Упражнение, формирующее отношение к миру «Любимая мама» муз. Ф. Шопена. Ноктюрн.

5. Упражнение, на преодоление чувства стыда и застенчивости. «Я все умею» муз. И. Брамса. IV симфония. Ф. Лист. Прелюдия. И т. д.

Ну, а теперь, уважаемые коллеги, пришло время подытожить наш практическое обучение.

Сегодня, вы все собрались здесь не просто так, каждый из вас пришел сюда с какой-то целью. Для кого-то - это новый опыт, для кого-то анализ своей работы, для кого-то что-то свое. Я же, в свою очередь, приготовила для вас небольшую технику. Так, вот вам один пример: эта банка наполнена? А сейчас наполнена? Да! А сейчас, наполнена эта банка? Да! Я хочу, чтобы вы поняли - эта банка отображает вашу жизнь. Мячики – то, что действительно важно, ваша семья, ваши друзья, здоровье и ваши увлечения; камушки другие важные вещи – ваша машина, работа, дом; а песок все остальное, всякие мелочи. Если сначала в банку вы засыпите песок, в ней не останется места для камней и мячиков, так и в жизни, если вы потратите всю энергию и время на мелочи, у вас не останется время на действительно важные для вас вещи.

Сейчас очень много говорят об успешном успехе, дают 33 совета как стать счастливым, огромное количество инсайтов и лайфхагов: от того, что утром заправь постель и твой день будет продуктивным, до путешествуй и ты станешь счастливым. Но, почему-то на практике это не работает. Бывают такие дни в жизни каждого человека, что он не хочет с утра заправлять постель? И что тогда? День пошел не так как планировался. Мы привыкли планировать. А, кто-нибудь из вас задавался вопросом, а почему наши запланированные дела не всегда реализовываются или реализовываются, но очень энерго-затратно для нас? Все в нашей жизни зависит от внутреннего ресурса. Т.е. желания. Есть желание – мы заправим постель, нет желания – не заправим.

Если вас накрывает страх перед каким-то важным событием, или вы находитесь в напряжении и не можете сосредоточиться на важном, то предлагаю вам использовать эту технику. А теперь проведем с вами технику «Ключ». Не обещаю, что это лекарство от всех проблем, но станет полегче.

Предлагаю вам встать. Уверенно стоять на двух ногах. Попробуйте, обнять себя за плечи, закрыть глаза. И тело ваше начинает покачиваться, качайтесь в ритме тела как оно вам подсказывает, а не мозга. Сначала может хотеть качаться из стороны в сторону, а теперь хочется качаться вперед, назад. Максимально думайте о предстоящем страхе или своем сильном напряжении. Теперь, опустите руки, откройте глаза, присядьте на стул и смотрите вдаль, сфокусировав взгляд на одной точке. Дайте себе поддержку: идем вместе, я с тобой, возьму тебя за руку.

Такую технику вы можете проделать сами, дома, если у вас возникло чувство страха или сильного напряжения.

А теперь завершим наш практикум на позитивной ноте.

Положила коробку в нем зеркало (педагоги об этом не знают).

Внутри вы увидите талантливого человека, способного на многие хорошие поступки. Заранее предупредить педагогов от том, что каждый посмотревший в коробку, не говорит, что в ней.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Музыкотерапия** представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра переживаний и формирование такого мировоззрения, которое помогает человеку быть здоровым и счастливым. Богатые чувства и высокие мысли являются главным составляющим этого вида психотерапии. Формирование богатой эмоциональной сферы ребенка достигается за счет вовлечения его в широкий круг **музыкальных** художественных переживаний, формирование высокого строя мыслей.



Когда ребенок слушает **музыку**, его организм поглощает **музыкальную энергию**, и она нормализует **работу** жизненно важных систем и органов. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на ребенка и его здоровье.

Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будут сочетаться с **музыкотерапией**.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Владыкина, Н. Е. **Музыкотерапия** и ее приемы в детском саду для **музыкальных руководителей**/ Н. Е. Владыкина//Алые паруса. – 2015. - №23. – с. 31-33
2. Попок О. А. **Музыкотерапия** для детей с ограниченными возможностями / О. А. Попок// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012.-№150.- 224-260.
3. Опыт **работы по теме** : «**Музыкотерапия** как метод психокоррекции эмоциональных нарушений у детей **дошкольного возраста**» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru> – Заглавие с экрана
4. Виды **музыкотерапии**. Их коррекционный потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://revolution.allbest.ru>– Заглавие с экрана
5. **Музыкотерапия** как инновационная технология социальной **работы с детьми-инвалидами** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru>– Заглавие с экрана.
6. **Музыкотерапия** как средство оздоровления детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bibliofond.ru>– Заглавие с экрана.
7. **Музыкотерапия** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ds101-arh.edusite.ru>– Заглавие с экрана.
8. Виды и основные направления **музыкотерапии** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doroga-istin.ru>– Заглавие с экрана.
9. Методики **музыкотерапии** в лечении детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://educ.wikireading.ru>– Заглавие с экрана.
10. **Музыкотерапия** в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru>– Заглавие с экрана.
11. **Музыкотерапия** [Электронный ресурс] <https://samopoznanie.ru> – Заглавие с экрана.
12. Арттерапия и ее использование в **практике дошкольного учреждения** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychology.snauka.ru>– Заглавие с экрана.
13. **Музыкотерапия** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.google.com>– Заглавие с экрана.
14. **Музыкальная терапия** как метод регуляции агрессивности у детей старшего **дошкольного возраста** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://festival.1september.ru> – Заглавие с экрана.

15. Особенности использования арт-терапевтических методик в коррекционной **работе** педагога-психолога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vashpsicholog.ru> – Заглавие с экрана.

16. **Музыкальная** терапия в эпоху Водолея [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://healingmusic.ru>– Заглавие с экрана.