**Консультация для родителей «Использование музыки и релаксации для снятия психоэмоционального напряжения"**

    Над  данной  темой  я  начала  работать  для  того,  чтоб  помочь  детям  быстрее  адаптироваться  в  детском  саду,  чтобы  им  было  комфортнее, спокойнее. Музыка  стала  доступным,  ярким,  привлекательным  средством вызывающим  положительные  эмоции  у  детей. При  помощи  музыки  мы старались  помочь  ребенку  испытывающему  стресс  или  дискомфорт  при расставании  с  мамой. Данная  работа  проводилась  в 1-ой младшей  группе,  в  которой  было 22 ребенка  в  возрасте  от 1.5 до 3 лет. Музыкотерапия помогла установить связь с другими видами искусства (художественная литература, живопись, танец). А также обеспечить условия позитивного психоэмоционального развития ребёнка, копить у него опыт эмоциональной отзывчивости, заложить прочную основу для формирования конструктивных взаимоотношений продуктивного эмоционально-нравственного развития.

Вывод: Использование  специально  подобранного  музыкального  материала помогло  снять  у  детей  напряженность,  страх,  капризы  и  другие  отрицательные  эмоции во  время  адаптации.  Она  прошла  наиболее успешно  и была  менее  продолжительной  во  времени.  С  помощью  музыки  было  легче  создать   в  группе  теплую,  добрую  атмосферу,  успокоить  ребенка,  вовлечь   его  в  игру.  А немного  позднее  раскрыть  возможности  и особенности  детей,  помочь им  понять  красоту  звуков, окружающих  их,  научить  верить  в  себя.

ГЛАВА I

Слушание  музыки – это  уникальный  вид  музыкальной  деятельности.  Его  уникальность  состоит  в тех развивающих  возможностях,  которые  слушание  обеспечивает  как  в  плане музыки, так  и  в общем  психическом  развитии  ребенка. Слушая  музыку,  ребенок  познает  мир  во  всем  его  многообразии, поскольку  музыка отражает  его в  звуках  разносторонне и  полно.

 Б. В. Астафьев “Слушая  мы  не только  чувствуем  или  испытываем  те  или  иные состояния, но  и оцениваем…  следовательно  мыслим”

   При  восприятии  и анализе  музыки  у  ребенка  развивается  мышление  и его  воображение,  произвольность  и познавательная  деятельность.  В  процессе  рассказа  о  музыке  у  дошкольников  развивается  речь,  которая  становится более содержательной,  образной,  выразительной. Музыка  может  нести  радость,  волнение, восторг. Эмоциональный, творческий подъем, радовать  слух,  вызывать  восторг. Часто  в  свой работе мы использовали  фольклор. На  занятиях  и  в  свободное  время  часто  включали  произведения  Аркадия Дмитриевича Филиппенко (1912             8 января – 1983 гг.  Он родился в местечке  Пуща-Водица) “По малину в  сад пойдем”, “ Урожай  собирай”, “ Мы на луг  ходили”. Его неповторимый  стиль  отличается  простотой  и естественностью,  близок  к  народным  истокам. Музыка  может  быть  грандиозна,  величественна, полна глубоких  мыслей  и философских  обобщений.  Такова  музыка Баха.  Мы часто  использовали  и  музыку  классиков .  Мы  старались  подбирать  произведения  которые  были  доступны  и  интересны  по  содержанию.  Яркая,  выразительная, богатая  в  образном  отношении  музыка  С. Прокофьева зачаровала  детей.  Особенно  была  любимой  ими  музыкальная  сказка  “Красная Шапочка”. Использование  музыки  помогало  нам  формировать  у детей  познавательный  интерес, любознательность. Искусство  и  художественная  деятельность, музыка  оказывают  глубокое  эмоциональное  воздействие  на  внутренний мир  ребенка,  преобразуют его,  формируют в  нем  качества, для дальнейшей полноценной жизни, активной  социализации  и  творческой  самореализации.  Яркие  музыкальные  фрагменты,  вариативность  зрительных  образов,  рождают  богатство  ассоциации – все это помогает  сделать  воспринимаемое  ярче  и  выпуклее.  Дети сами  могут  активно  участвовать  в процессе  творчества  задавать  ритм своим  движениям, проявлять  фантазию расслабляться и  отдыхать,  слушая  музыку.  Создание выразительного  образа  на  основе  созерцания,  прослушивания,  переживания  и  его  осмысление  помогает  ребенку  делать  свои  собственные  открытия  и  в полной  мере  раскрывать  свои  творческие  возможности.  Для полноты  воздействия  на  личность  ребенка  можно  объединить   музыку  и художественную литературу,  гимнастику, живопись, театрализованные представление, но все  это возможно только  в  старшем  дошкольном  возрасте. Пассивное слушание утомляет ребёнка. Мы включали музыкально - ритмические движения,  они помогают детям наиболее  полно воспринимать музыкальное произведение, музыкальный образ. Заниматься прослушиванием и движением под музыку можно с детьми каждого из дошкольных возрастов, но в разной степени. В младшем дошкольном возрасте большое внимание уделяется основным движением и этюдам, составленным педагогом, в старшем больше творчества. У детей накапливается опыт соотнесения движений с характером музыки. Усваиваются “основные движения” - шаг, бег, прыжки, выполняемые на музыку разного характера. Например: ясно, что совсем разными будут решительный  и чеканный шаг, лёгкий, “игрушечный” шаг под “Марш деревянных солдатиков”П. Чайковского и задорный весёлый шаг под любую детскую музыку маршеобразного характера. При регулярных занятиях движения детей становятся естественными, выразительными и свободными.

      Айседора Дункан  считала, что движения должны быть подобны движениям природы: они должны отражать колебания волн, стремления ветров, рост живых существ и полёт птиц, плывущие облака и, наконец, мысли человека, мысли его о Вселенной, в которой он живёт.

Важным результатом таких занятий, игр, импровизаций, является формирование у детей творческого начала как важного качества личности. Из истории детской музыки.

Детская музыка – особый вид музыкального искусства. Музыкальные произведения для детей должны быть яркими, эмоциональными и в тоже время понятными. Впервые образцы детской музыки появились в Древней Греции.  Это были как народные детские песни, так и песни, созданные композитором и певцом Пиндаром.

Старинная детская музыка, как в Европе, так и в России, была представлена преимущественно народной песней для детей. Некоторые из этих песен дошли до наших дней: “ Скок – поскок”, “ Ходит зайка по саду”. Музыку для детей писали и композиторы классики И. С. Бах, Гайдн, Моцарт.

20век принес глобальные исторические потрясения. Новое время требовало нового искусства. В нашей стране возникла потребность в музыке для детей. Появилась плеяда замечательных композиторов, создающих детскую музыку, М. Красев, Александров, Филиппенко, Е. Тиличеева,  В. Герчик, Т. Потапенко.

Д. К, Кабалевский говорил о необходимости открыть детям не только внешне сюжетные, но и глубокие внутренние связи между музыкой и другими видами искусства, учить “ видеть музыку” и “слышать живопись”.

В современной музыкальной методике именно исследование звуков и познание детьми мира через звук получает всё больше развития. Дети очень быстро начинают понимать, что между настроением музыки и цветом есть эмоциональная связь. Например, радостная музыка чаще всего связана с яркими красками, печальная или вызывающая чувство страха – тёмными тонами, ласковая – с нежными оттенками.

Еще Аристотель писал, что краски в живописи подобны музыкальным созвучиям. В более поздние эпохи взаимосвязь музыки и цвета отмечали      Р. Вагнер, А. Белый, С. Эйзенштейн и др. Выдающиеся русские композиторы Н. Римский – Корсаков и А. Скрябин обладали так называемым “цветным слухом”. Каждая тональность представлялась им “окрашенной” в определённый цвет и в связи с этим имела тот или иной эмоциональный колорит.

Цвето–звуковые соощущения характерны не только для композиторов, художников.  Они могут возникнуть у любого взрослого человека или у ребёнка.

Одной из форм непосредственного отклика ребёнка на музыку является детский рисунок. Л. С. Выготский считал, что ребёнок обращается к рисованию не случайно, а потому, что именно рисование предоставляет ему возможность выразить то, что им владеет. Созданный рисунок помогает детям более глубоко постичь музыкальный образ, содержание и выразительные средства музыки. Настроение музыки в рисунках детей чаще всего передавалось с помощью колорита, цвета: громкость, сила звучания – с помощью величины изображения, темп – динамичности движений.

Есть дети, которые точно слышат тему и вместе с ней одновременно, даже специально дожидаясь её звучания, отображают в своём рисунке.

Мир музыки – это мир звуков. Можно сказать, что музыка – это коммуникативный процесс передачи субъективных состояний и эмоций, переживаний и опыта общения, процесс творчества и созидания.

Звуки выполняют, прежде всего, стимулирующую роль в актуализации индивидуального опыта переживаний. При этом важнейшее значение имеет опыт ребёнка в осмыслении предмузыкальных звучаний, например: звуков природы.

Глава 2

То, что в наше время уже почти каждый задумывается о своем здоровье, здоровье своих детей  (воспитанников) уже привычно, не секрет, что и многие дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи.

Как помочь себе, ребенку испытывающему стресс или просто дискомфорт при расставании с мамой, во время адаптации? Снять тревожность помочь влиться в коллектив? Просто расслабиться.

Когда мы набрали впервые первую младшую группу и столкнулись со всеми этими вопросами более остро  (обычно дети к нам приходили 3-4 лет, а в данном случае возраст от 1.5 лет до 2 лет) тут и помогла нам музыкотерапия и релаксация.

Само слово релаксация – произошло от латинского “relaxatio” – уменьшение напряжения и означает резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры, расслабление. Таким образом, релаксация направлена на обучение умению самостоятельно снижать уровень стрессовой нагрузки путем постепенного расслабления мышц. Задерживать дыхание нежелательно.

Конечно, с маленькими детьми мы тогда начали не с упражнений, а со звуков. Зная, что музыка влияет на настроение человека, взрослого или ребенка.

Вначале мы использовали лишь детские песенки, давая малышам возможность прислушаться или по желанию свободно подвигаться, расслабиться посмеяться. “Заводилой” была Юля маленькая, очень подвижная и общительная девочка. Заслышав музыку, она увлеченно начинала танцевать.

Понаблюдав, стали прибегать к таким “музыкальным паузам” уже намеренно и все чаще, заметив, что после таких минут отдыха дети лучше себя чувствуют, меньше капризничают и даже ждут такого  момента.

В течение полугода мы уже твердо решили -  это для нас. Стали подбирать материал, поговорили с психологом, приобрели кассеты. В этом нам помогли и помогают до сих пор родители. Они же и принесли первые кассеты из дома. Те, что дети слушали с удовольствием. Например: “ Волшебство природы”, “Малыш в деревне”, нам они тогда очень пригодились. Вся группа 22 человека зачарованно слушала и повторяла по мере возможности чудесные звуки живой природы, голоса птиц,  домашних животных.

Двое из этих детей очень хорошо разговаривали, и поэтому могли даже подпевать. Те, кто не мог говорить, тоже слушали, пытались издавать звуки, показать что-то жестами или просто слушали.

В начале звуковой информации было немного, нам было важно, что бы это им подходило, было понятным, вызывало живой интерес, позднее приобретались и другие кассеты из различных серий, например:

1. Детские сказки;
2. Лучшие песни для детей;
3. Детская музыка. С. Прокофьев;
4. Сказочная дискотека;
5. Музыка для релаксации Коралловый риф;
6. Волшебные голоса природы;

Первый год дети только слушали, двигались под музыку, отдыхали, кто мог подпевал. 2 мальчика не разговаривали в нашей группе до 4 лет. Постепенно мы учили детей не только слушать, но и слышать.

С возрастом детей менялись темы релаксационных этюдов, задачи, структура (разминка, эмоции, расслабления). Образы фантазии сначала задавались педагогом, а затем уже работало воображение ребенка.

Пример: прослушивание звуков шума моря, прибоя. Одна из девочек Марго очень эмоционально изображала морские волны, проговаривала вслух свои впечатления от поездки к морю. Прежде всего, релаксация с различными этюдами и играми помогла детям с чрезмерной утомляемостью (Анжела) непоседливостью (Кирилл, Женя, Катя, Артур), замкнутым, вспыльчивым. Она нужна и в работе с практически здоровыми детьми для психофизической разрядки.

Музыкальная зарядка.

(Муз. фрагмент “Барыня”)

Мы на коврике стоим,

Во все стороны глядим.

Вправо, влево, вверх и вниз

Посмотри и улыбнись! (2 раза)

         Выше ручки поднимай,

         Вправо, влево покачай.

         Вот так, еще раз,

         Посмотрите все на нас! (2 раза)

Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись.

Вот так, еще раз

Посмотрите все на нас! (2 раза)

          Вправо, влево повернись

          И соседу улыбнись

          Вот так, еще раз,

          Получается у нас (2 раза)

А теперь пошли вприсядку,

Мы веселые ребятки!

Вот так, еще раз,

Получается у нас (2раза)

          Легко и весело поскачем,

          Как веселый звонкий мячик,

          Вот так, еще раз,

          Посмотрите все на нас (2 раза)

Замедляя. Выше ручки подними,

                  Только носиком дыши.

                  Вот  так, еще раз,

                  И закончим мы сейчас (2 раза)

Даже простые движения являются уникальным способом анализа музыки, ее формы эмоционального содержания. Благодаря этому у детей гармонично развиваются различные способности, эмоциональная отзывчивость, чувство ритма. Можно создать короткий этюд, образ доступный детям по содержанию и исполнению (Образец дается детям младшего возраста). Если это цветок, который растет, расцветает, а потом увядает, то и все тело, голова, руки ребенка постепенно и радостно поднимаются вверх, к солнцу, раскрываются ему навстречу, потом грустно опускаются, никнут, клонятся к земле.

Естественность и простота движений в этих этюдах, их жизненная правдивость и выразительность, а в ряде случаев близость к игре делают их доступными и интересными детям.

Этюды могут быть и бессюжетными, где в движениях воплощается эмоциональное содержание музыкального художественного образа и форма музыкального произведения.

Музыка – это возвышенная, одухотворенная религия добра, кажется, в ней заключена гармония всего мира.

Релаксация направлена на обучение элементам техники выразительных движений на использование выразительности движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморазвитии

- Снимать психическое напряжение.

Релаксация сопровождается музыкой, помогает ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

- Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

Релаксация

1. Принять удобное положение и закрыть глаза.
2. Сосредоточить все свое внимание на дыхании, пытаясь представить, как воздух постепенно поступает в организм, а затем выходит (Для детей это должна быть импровизация знакомой ситуации). Например: Прогулка. Легко. Чистый воздух. Приятно и т.д.
3. Сосредоточить внимание на грудной клетке. Глубокий вдох. Задержать его. Расслабиться. Выдох. Нормальное дыхание (воздух чистый, прохладный, ароматный, наслаждаемся).
4. Ступни, икроножные мышцы.
5. Бедра, живот, лежать на спине, ноги вперед.
6. Руки, сжать кулаки, резко расслабить. Развести пальцы.
7. Плечи. Поднять к голове, задержать, расслабить.
8. Лицо. Улыбнуться как можно шире, задержать, расслабить. Сжать губы, вытянуть трубочкой, задержать, расслабить. Поднять брови повыше, задержать, расслабить.
9. Почувствовать все тело, расслабить.
10. Сосредоточить внимание на собственном теле и окружающем мире, бодрость.

Занимаясь с детьми музыкотерапией в течение 5 лет мы опирались на разработки Ольги Петровны Радыновой  автора программы “Музыкальные шедевры”. По ее методике музыкальные произведения разных эпох, доступные детям по эмоциональному содержанию и продолжительности звучания, сгруппированы по 6 темам:

1. Музыка выражает настроения, чувства, характер людей.
2. Песня, танец, марш.
3. Музыка рассказывает о животных и птицах.
4. Природа и музыка.
5. Сказка в музыке.
6. Музыкальные инструменты.

Мы подбирали свой материал именно по этим разделам. Некоторые фрагменты мы брали из программы “Синтез”. Автор программы Татьяна Геннадьевна Рубан. В этой программе слушание музыки отражено как вид музыкальной деятельности. Программа “Синтез” основана на 3 основных видах искусства: музыка, ИЗО и художественная литература. Планомерное использование всех этих аспектов позволило научить детей различать высокие и низкие звуки, ритмично двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки, самостоятельно инсценировать содержание музыкального произведения, действовать, не подражая друг другу.

Заключительная часть

Регулярно занимаясь, в течение 5 лет мы старались пробудить интерес к музыке, желание слушать, подпевать мелодии, выполнять простейшие танцевальные движения. Дети научились слушать спокойные и бодрые песни, мелодии, музыкальные пьесы разного характера, понимать и эмоционально реагировать на содержание. Музыкотерапия помогла расширить эмоциональность и образность восприятия музыки через движение.

В старшем дошкольном возрасте, с 5 лет дети уже легко улавливали связь между высокими звуками и светлыми красками и низкими, мрачными звуками и тёмными красками. Дети прослушивали фрагмент, делились впечатлениями, а затем “рисовали” музыку.

Музыка звучала и в процессе рисования как необходимая эмоциональная “подпитка”, она не была просто “фоном”, она напоминала о себе, продолжала волновать, вызывала ассоциации.

Дети передавали в рисунке не только настроение музыки, её общий эмоциональный колорит, но и особенности мелодики, ритма, тембра, процесс развития музыкального образа.

Часто дети просили прослушать определённые музыкальные моменты в свободное время и с удовольствием передавали своё настроение в танцевальных движениях, сочиняя, что-то своё, неповторимое, или просто отдыхали.

Благодаря данной методике мы укрепили, и связь с семьёй и наладили более тесный контакт с детьми. Музыка помогла нам создать в группе творческую атмосферу раскрыть возможности и особенности каждого ребёнка, помочь детям понять красоту звуков, окружающих их, научить верить в себя. Родители с удовольствие и активно подключались к нашей работе, которая превратилась в приятное и полезное.

Маленького ребенка можно научить только тому, что любишь сам, причем путем ненасильственного вовлечения. Если хочешь чтобы дети научились петь, нужно петь самому, чтобы дети слышали именно твой голос.