**М У З Ы К А И М Е Д И Т А Ц И Я**

**Медитация – превосходный способ обучения расслаблению – релаксации. Дети обнаруживают хорошие способности к медитации. Упражнения по медитации можно использовать в начале сеанса музыкальной терапии для настройки.**

**Сеанс может быть объединён единым сюжетом, и тогда вводит в него ребёнка, настраивает его, позволяет сосредоточиться. Специально подобранная музыка здесь служит фоном. Ритм музыки, определённые интонации, образный строй помогает войти в медитативное состояние. После упражнения дети могут двигаться под музыку.**

**Музыку как сопровождающий и усиливающий эффект внушения фон при вербальном воздействии целесообразно использовать именно в дошкольном возрасте, так как внушаемость в области слуха максимальная в 3 года у мальчиков и в 3-4 года у девочек.**

**УПРАЖНЕНИЕ «ОКЕАН»**

**Текст приводится примерный, его можно дополнять, импровизировать. «Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета. Почувствуйте и поверьте, что вы – волна в этом океане… и т.д.». Упражнение выполняется в удобной для детей позе. Музыка – фон. Можно также использовать запись природных шумов – морской прибой, голоса дельфинов, чаек и т.д.**

**УПРАЖНЕНИЕ «УБЕГАЮЩИЙ ЗВУК»**

**Хорошее упражнение для концентрации и умения сосредоточиться, что так необходимо для успешного вхождения в медитативное состояние. Используется колокольчик или любой другой музыкальный инструмент со звучанием, затихающим постепенно (фортепиано, гитара, гонг, треугольник, китайский колокольчик «Волшебный ветер» и др.).**

**Педагог просит прислушиваться к колокольчику (клавише, струне, гонгу) до тех пор, пока его звук совсем не затихнет. Этот упражнение также является хорошей тренировкой произвольного внимания.**

**УПРАЖНЕНИЕ «ХРУСТАЛЬНАЯ ВОДА»**

**Детям предлагается присесть, представить, что они набирают пригоршню воды из ручья, поднять руки вверх и вылить её на себя, часто подпрыгивая на одном месте и произнося звук «и-и-и…» так долго, насколько они смогут. Затем замереть и прислушиваться к звуку музыкального инструмента – колокольчику «Волшебный ветер» (или к треугольнику, гонгу, фортепиано). Прислушиваться до тех пор, пока звук его не затихнет.**

**М У З Ы К А И Ф А Н Т А З И Я**

**Музыку с успехом можно использовать в методе направленных фантазий. Фантазии чрезвычайно ценны для развития детей. Они используются как терапевтическое средство. Музыка используется, как фон, как иллюстрация, может органично вплетаться в задание.**

**Этот метод помогает детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли. Часто ребёнок гораздо легче реагирует на метафорическое отображение его жизни, нежели на грубые реалистические образы. Метафорическая сила помогает ему в этом.**

**Перед тем, как погрузиться в мир фантазии, ребёнку предлагают закрыть глаза, расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и затем уже представить что-то. Этому, может способствовать музыка.**

**Фантазировать можно как с открытыми глазами, так и с закрытыми.**

**К фантазии помимо музыки побуждают различные виды искусства: картинки, рисунки, природа (фильмы, звуки природы).**

**Придуманные детьми истории излагаются:**

**- в виде импровизированных сценок-спектаклей с участием детей;**

**- в устной форме – в виде рассказа;**

**- в виде кукольных представлений с использованием различных видов театра;**

**- в рисунке;**

**- в виде импровизации на различных музыкальных инструментах, звучащих предметах;**

**- в виде импровизированного пения.**

**После фантазий обязательно проводится беседа с ребёнком о том, что он изобразил, показал, сыграл, спел.**

**ФАНТАЗИЯ «ПЕЩЕРА»**

**Проводится с закрытыми глазами. Музыка – фон. Педагог вводит ребёнка в иной мир своим рассказом. «Вы путешествуете через лес, горы. Встречаете пещеру. Там вы видите дверь со своим именем. За дверью- ваш дом. Вы перешагиваете – что вы там видите? Как вы себя там чувствуете? Хорошо? Нет?»После этого ребёнок выражает свои чувства по отношению к этому месту.**

**Вариант: Детей просят отвечать на вопрос: «Где (как) вы изобразите себя в этой фантазии?»**

**Ребёнок изображает своё место с помощью тех же средств (музицирование, куклы, рисунок т.д.).**

**Затем дети обязательно поясняют, что они изобразили. Обязательно дают название своей импровизации.**

**ФАНТАЗИЯ «КРЫЛЬЯ»**

**Проводится с открытыми глазами. Музыка – фон. Педагог водит в фантазию: «Вы замечаете, что у вас растут крылья. Вы летите. Что вы видите? Куда вы летите? Где вы приземлитесь?»**

**ФАНТАЗИЯ «ЖИВОТНЫЕ»**

**Проводится с открытыми глазами. Педагог вводит в фантазию: «Представьте, что вы – животные (дети выбирают по желанию). Вы двигаетесь, как они, издаёте звуки, как они».**

**Дети фантазируют, а педагог озвучивает их фантазии соответствующими музыкальными отрывками, которые иллюстрируют данных животных, сопровождает показ детей различными подходящими музыкальными инструментами или звучащими предметами.**

**М У З Ы К А И К У К Л Ы**

**Использование пальчиковых кукол позволяет детям выражать такие сложные чувства, как гнев, страх, растерянность, грусть, другие переживания, а также мечты и фантазии.**

**Дети с разными темпераментом, степенью самоконтроля и неодинаковыми потребностями могут более ли менее успешно играть с куклами-марионетками и другими куклами кукольного театра.**

**Возбудимые дети, как правило, могут концентрировать на игре своё внимание, наблюдая за действиями других участников и самостоятельно исполняя разные роли. Стеснительным. Скованным детям игра с куклами позволяет выразить свои представления. Проблемы и желания.**

**Характер куклы, чувства, которые она испытывает, можно иллюстрировать музыкой и различными звуковыми комбинациями с помощью музыкальных инструментов или звучащих предметов.**

**Это сделает образ куклы, которую использует ребёнок, боле зримым и понятным. Сочетание игры с куклами и музыки благотворно действует на детей, страдающих логоневрозом.**

**Не только проговаривание, но и пропевание текста (сочинение музыкальных сказок с участием кукольных персонажей), произносимого от лица кукол, будет способствовать преодолению заикания.**

**ТОНИРОВАНИЕ И ВОКАЛОТЕОРАПИЯ**

**Помимо разнообразных приёмов музыкальной терапии, педагог может использовать в своей практике богатые возможности вокалотерапии и тонирования. «Голос человека – замечательное средство исцеления, одно из наиболее доступных звуковых лекарств».**

**Вокалотерапия или музыковокалотерапия – «это новый метод повышения резервных возможностей человека и коррекции нарушенных функций, в основе которого лежит использование особой системы активного вокального тренинга в сочетании с музыкой». Пение благотворно сказывается на работе всех внутренних органов человека, стабилизирует электрическую активность мозга.**

**Метод тонирования, как и благотворная сила пения, давно применяется человечеством в лечении самых разных заболеваний. «Тонирование – воспроизведение звука посредством произнесения гласного звука в течение длительного времени». Оно известно примерно с 14 века. Это творческая энергия голоса.**

**Помимо обширного терапевтического эффекта, тонирование помогает стабилизировать эмоции.**

**МЕЛОДИЗАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ ИМЕН И НЕЙТРАЛЬНЫХ ФРАЗ**

**Ребёнка просят пропеть своё имя или какую-либо фразу, например, спеть, что он сейчас делает. «Меня зовут Маша» или «Я сейчас играю с куклой».**

**Вариант: Ребёнка просят своё имя или фразу с определённой интонацией – гнева и решительности, печали и уныния, веселья и радости, спокойствия и т.д.**

**Дети поют на удобной для них высоте и ноте.**

**«МЕЛОДИЗАЦИЯ ПРИЗЫВОВ»**

**Ребёнка просят спеть эмоционально окрашенные призывы с разной интонацией. Например, «Вперёд, друзья!», «Ах, как мне грустно…»Дети поют на удобной для них ноте и высоте.**

**ТОНИРОВАНИЕ**

**Тонирование можно использовать для уравновешивания волн мозга, улучшения ритма и углубления дыхания, повышения чувства благополучия. Тонируют дети на удобной для них ноте.**

**Звук «м-м-м» снимает стресс и даёт возможность полностью расслабиться.**

**Звук «а-а-а» немедленно вызывает расслабление.**

**Звук «и-и-и» – самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3-5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма.**

**Звук «о-о-о» – средство мгновенной настройки организма**

