

Тема выступления:

«Музыкотерапия, как средство коррекции речевых нарушений детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

С момента рождения человек окружён огромным количеством звуков. Музыка влияет на сознание, подсознание и бессознательные процессы человеческого восприятия, вызывая многообразие чувств: радость, грусть, ностальгию и многое другое. С давних времён люди открыли и активно применяли целительные свойства звуковых вибраций на организм человека.

На сегодняшний момент проведено большое количество исследований, выпущено множество научных статей, разработаны методики и доказана эффективность положительного влияния музыкотерапии на человеческий организм. Музыкотерапия широко применяется и в медицине, и педагогике.

Музыкальная терапия (или “музыкотерапия”, дословно - “исцеление музыкой”, от лат. musica “музыка” и греч. therapeuein “лечить”) – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

Цель музыкотерапии - восстановить гармонию звуковой палитры организма. Это происходит и при обычном прослушивании, и когда музыка воздействует на рефлексогенные точки и зоны. Вызванные ею вибрации напрямую налаживают игру нашего организма.

Музыкотерапия относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия. Медиками установлено, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга. Улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма:

- **Ритм.** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, - а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

- **Тональность.** Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

- **Частотность.** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма.

Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Также очень важны такие характеристики, как диссонансы - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».

Музыкотерапия относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия.

Музыка... Когда мы слышим это слово - для каждого из нас в воображении звучит что-то своё. Но, безусловно, это всегда та мелодия, которая даёт нам силы, заряжает энергией и позитивом.

Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Различают следующие **формы музыкотерапии:**

- 1) **Активную** (двигательные импровизации под соответствующий характеру **музыки** словесный комментарий). Активная музыкотерапия включает в себя вокалотерапию, которая помогает работе сердечно-сосудистой системе и фольклоротерапию, которая обучает гармонизации внешнего и внутреннего мира человека. Также сюда входит ритмотерапия.
- 2) **Пассивную** (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей **музыки** специально или как фон).
- 3) **Интегративную**. Интегративная музыкотерапия включает в себя две методики :
 1. **Музыкацветотерапия** – синтез музыки и цвета (*восприятие музыки в сочетании с цветом*).
 2. **Музыкаизотерапия** - основана на синтезе музыкального и зрительного восприятия. Музыкальное восприятие в сочетании с просмотром шедевров мировой живописи. Рецептивная музыкотерапия используется в работе с детьми имеющие нарушения зрения, речи, которые имеют эмоционально-личностные проблемы.

Музыкотерапия включает следующие **виды деятельности:**

- прослушивание музыкальных произведений,
- прослушивание голосов природы, пения птиц и т.д.,
- выполнение ритмических движений под музыку (включающие общую, мелкую и артикуляционную моторику),
- сочетание музыки и изодейтельности.

Как показывает педагогический и исследовательский опыт, музыкотерапевтическое направление работы **способствует** :

- улучшению общего эмоционального состояния детей,
- улучшению исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений),
- коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений,
- стимуляции речевой функции;
- нормализации просодической стороны речи (*темп, тембр, ритм, выразительность интонации*).

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения,

повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

1. Активная музыкотерапия

Вокалотерапия.

Развитие вокальных возможностей, безусловно, оказывает благотворное влияние на дыхательную систему организма, а также активизирует работу внутренних органов.

И – долгое протяжное пение «И» стимулирует головной мозг, глаза, нос. Им можно лечить гайморит, воспаление глаза, насморк. Он стимулирует щитовидную железу и все элементы головного мозга. При пении череп вибрирует. Когда человек долго поет звук «И», он начинает чувствовать прилив радостного возбуждения. Это хорошее средство для создания хорошего настроения.

О – главный гармонизирующий звук, позволяющий подключиться к универсальной гармонической вибрации.

НГ – расширяет творческие возможности человека.

Е – чистит организм от негативов, создает энергетический барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

А – дающий звук. Произносить ее нужно, как бы укачивая ребенка. Долгое «А» чистит человека, снимает напряжение, дает почти такой же результат, как и покаяние. Звук «А» стимулирует верхнюю часть легких.

У – наполняет человека мудростью.

МН – произнесение облегчает жизнь.

Э – дает человеку красоту.

ИЯ – при пропевании действует на сердце.

СИ – создает очень тонкие вибрации, снимает напряжение, когда человек напуган.

ПЕОХО – благотворно действует на дыхание. На выдохе ОХО производит такое же очищение, как при дыхании звук ХА.

ИМ – защитный, очищающий, оздоровительный эффект.

Н – активизирует интуитивные процессы, способствуют творчеству.

РЕ – снимает стрессы, заикание, страхи.

Я – уравновешенность в собственных силах.

Можно подбирать созвучия, например:

АУМ – снимает стресс, избавит от головной боли, улучшает настроение.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств, тиков, заикания. Нарушений координации, расторможенности, моторных стереотипов, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания. С детьми школьного возраста она осуществляется в форме групповых занятий с ритмическими играми, при выполнении дыхательной гимнастики, при воспроизведении заданного ритма, как в ускоряющемся, так и в замедленном темпе.

Музыка используется так же при выполнении детьми самостоятельной работы, когда исключается речевое общение. Громкость звучания должна быть строго дозированной. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.

Ритмотерапия.

Упражнения на расслабление крупных мышц.

1. «Морские звезды» И. Штраус «Вальс».

Дети сидят на полу, расставив ноги и руки в стороны. Им предлагают собрать тело в «комочек», а затем вернуться в исходное положение.

2. «Легкие бабочки» С. Майкапар «Мотылек».

Детям предлагается рассказ: «В саду было много красивых цветов. Маленькие, легкие мотыльки летали и кружились над ними, выбирая себе самый яркий и красивый, а потом садились на него». Дети слушают музыку и представляют себя «мотыльками», передают движениями картинку, «нарисованную» музыкой.

Также используется такое упражнение, как «Ритмическое эхо».

Учитель занятия дает двух- или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить ученики.

2. Пассивная форма музыкотерапии

Все упражнения можно подразделить на определённые группы:

Для укрепления и оздоровления **дыхательной функции** можно использовать следующие упражнения: «Задувай свечу», «Проколи шину», «Дудочка», «Колобок» с использованием таких музыкальных произведений: В.Гречник «Колобок», А. Агофонникова «Дудочка», Сен-Санс «Лебедь».

1. «Задуем свечу» (Сен-Санс «Лебедь»).

Дети делают глубокий вдох через нос, подносят ладошку на уровень лица, затем выдыхают тоненькой струйкой воздух через рот на ладонь, при этом губы держать «трубочкой».

2. «Проколи шину».

Дети делают легкий вдох, затем показывают, как медленно выходит воздух со звуком «Ш».

3. «Корова».

Перед началом упражнения – вдох одновременно через нос и рот, затем петь (мычать) мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. Петь, имитируя слона и чувствуя вибрации в области горла и груди. В заключение фразы можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота. Упражнение помогает отреагированию отрицательных эмоций и снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи.

Для укрепления мелкой моторики пальцев – упражнения на расслабление снятия стресса, напряжения: «Крестики и нолики», «Крючочки», «Ладонь – кулак», «Утята», «Пальчики здороваются», а также возможно включение народных пальчиковых игр: «Сорока белобока», «Две веселые подружки», «Этот пальчик».

В открытом доступе уже есть подборка музыкальных произведений под конкретную задачу. Остается только скачать необходимую музыку и применять в работе.

Например, для формирования оптимистического мироощущения предлагается следующий музыкальный материал: В.А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады»; Ж. Бизе. Юношеская симфония (финал); танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара.

Для эффективности проведения релаксационного метода, нужно создать благоприятную обстановку в помещении и настроить учащихся на слушание. А для этого нужно сесть поудобнее, отклонится на спинку стула, руки положить на колени или свободно опустить, голову чуть-чуть приподнять. А теперь начинаем наблюдать за нашим дыханием. Можно закрыть глаза, кому как удобнее.

Для устранения агрессии можно слушать ритмическую или даже агрессивную музыку:

- балет Стравинского «Весна священная», резко переходящую к произведениям в стиле И.С. Баха «Хроматическая фантазия и фуга»;
- Н. Римский –Корсаков - увертюра к опере «Псковитянка»;
- Мусоргский «Ночь на лысой горе», цикл «Картинки с выставки» «Избушка на курьих ножках»;
- С.С. Прокофьев - «Таней рыцарей» из балета «Ромео и Джульетта», оркестровая картина «Ледовое побоище» из кантаты «Александр Невский»;
- П.И. Чайковский - увертюры «Буря», «Манфред», «Ромео и Джульетта», «1812 год»; Шестая симфония - первая часть, разработка;
- Людвиг Ван Бетховен – финалы сонат «Лунная», «Аппосионата»;
- Д. Шостакович «Ленинградская симфония»;
- Арам Хачатурян «Танец с саблями» из балета «Гаяне».

Есть произведения, которые улучшают внимание, помогают сосредоточиться. К ним относятся:

- П.И. Чайковского - «Времена года»;
- К. Дебюсси - «Лунный свет»;
- Ф. Шумана - «Грезы».

Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности:

- Ф. Шопена – Мазурки и прелюдии;
- И. Штрауса – Вальсы;
- А. Рубинштейна – «Мелодия».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональными переживаниями:

- Л. Бетховена – опера «Фиделио»;
- В.А. Моцарта – опера «Дон Жуан»;
- Ф. Листа – «Венгерская рапсодия» №1.

Для поднятия общего жизненного тонуса: улучшения самочувствия, повышения активности, улучшения настроения:

- И.С. Баха - Прелюдия и фуга ре минор;
- Л. Бетховена - Увертюра «Эгмонт»;
- П.И. Чайковского - Шестая симфония (ч.3);
- Ф. Шопена - Прелюдия Ор. 28, №1;
- Ф. Листа - «Венгерская рапсодия» №2.

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональными переживаниями:

- Л. Бетховена – опера «Фиделио»;
- В.А. Моцарта – опера «Дон Жуан»;
- Ф. Листа – «Венгерская рапсодия» №1.

Для поднятия общего жизненного тонуса: улучшения самочувствия, повышения активности, улучшения настроения:

- И.С. Баха - Прелюдия и фуга ре минор;

- Л. Бетховена - Увертюра «Эгмонт»;
- П.И. Чайковского - Шестая симфония (ч.3);
- Ф. Шопена - Прелюдия Op. 28, №1;
- Ф. Листа - «Венгерская рапсодия» №2.

Использование музыкотерапии при речевых нарушениях оказалось весьма оправданным и эффективным за счет мощного воздействия музыки на эмоциональную сферу ребенка. Также анализ литературных источников доказывает благотворное влияние определенных музыкальных произведений на интеллектуальную деятельность. Так, определены механизмы положительного влияния музыкотерапии на учебную деятельность, повышение мотивации учения, возрастание удовлетворенности.