**«Музикотерапія.**

**Застосування музики в гуртковій роботі»**

1. **Інформаційне повідомлення**

У сучасному світі дитяча психіка зазнає впливу безперервно зростаючого інформаційного потоку та інших негативних зовнішніх чинників. У результаті з'являються проблеми в розвитку емоційної сфери дітей, найпоши­ренішими з яких є фізичне та емоційне напруження. Воно проявля­ється у дратівливості, агресії тощо і є перешкодою для гармонійного та ефективного розвитку особистості дитини. Зарадити цьому може застосування елементів музикотерапії на заняттях гуртка.

Музика – потужний засіб для впливу на душевний і фізичний стан людини. Ще із давніх-давен користувались цілющими властивостями музики – лікарі Древнього Риму і Єгипту застосовували звуки для лікування душі і тіла. Лікарі Древнього Китаю навіть готували «музичні рецепти» і вірили в те, що мелодія має вплив на органи людського тіла.

Музична терапія використовує музику як основний чинник психоемоційного впливу. Здавен відомо, що настрій, емо­ційний стан людини можна синхронізувати з музикою. Наприклад, марш завдяки своєму чіткому ритму має властивість бадьорити та мобілізувати людину, натомість плинна, рівномірна, тиха колиско­ва заспокоює, навіює сон.

Доречі, доведено, що кожен музичний інструмент має свій особливий ритм, що має цілющі властивості.
• Скрипка допомагає пізнати себе та інших людей, допомагає відчувати співчуття до інших, розвиває бажання допомагати та підтримувати інших;
• Барабани покращують сердечний ритм. Позитивний вплив на ритм серця має арфа.
• Флейта відповідає звуковому ритму роботи легень і розширює їх.
• Віолончель відповідає ритму нирок.
• Фортепіано покращує роботу щитовидної залози.
• Орган надає силу, наповнює енергетикою, найбільш сильно впливає на хребет – даючи йому велику силу. Орган дає своєрідний зв'язок енергій від Космосу до Землі. Не дарма орган використовується у церкві – у тому місці, де відбувається спілкування людини із вищою божественною силою.

**Практичне застосування методів музикотерапії**

Для ефективного впровадження музикотерапії у практику необхідно дотримуватись таких умов:

\* створити сприятливі умови для занять з дітьми;

\* дібрати методичні прийоми — спеціальні музичні ігри, вправи, завдання;

\* дібрати музичні твори, що дадуть змогу ефективно засто­совувати вправи;

\* забезпечити інтеграцію музичного впливу з іншими вида­ми діяльності.

Особливого значення в сучасній музичній терапії набуває ін­теграція музики з іншими видами мис­тецтв.

Найуживанішими з інтегрованих методів музикотерапії є:

\* малювання під музику;

\* музично-рухливі ігри;

\* пантоміма;

\* пластична драматизація під музику;

\* музична кольоротерапія;

\* створення казок під час та після слухання музики.

Подібні комплексні форми залучають до творчого процесу всі органи та системи сприймання дитини. Це підвищує ефективність музикотерапевтичних вправ і дає змогу керівнику гуртка різними шляхами позбавляти своїх вихованців емоційно­го та фізичного напруження.

**Музикотерапевтичні вправи**

Музикотерапевтичні вправи для зменшення у дітей фізичного та емоційного напруження зазвичай містять два основних компо­ненти, а саме:

\* сприймання музики в русі;

\* заспокоєння й вирівнювання дихання.

***Вправа «Зіграй свій настрій»*** є колективною формою активно­го музикування на шумових інструментах. Під час неї діти навча­ються озвучувати вірші, грати в ансамблі, а ще — імпровізувати власні невеличкі п'єси, утілюючи в них свій настрій та звукові уяв­лення.

***Вправа «Шарф із чарівними історіями»*** призначена насамперед для дітей із вираженою гіперактивністю, синдромом дефіци­ту уваги. Такі діти потребують індивідуальної роботи, під час якої вчаться заспокоюватися і зосереджуватися. Для проведення впра­ви керівник вмикає музику, рухає над дитиною великий яскравий шарф, водночас розповідаючи фантазійну історію (на­приклад, про саму дитину, з якою проводить вправу). При цьому педагог пропонує дитині довільно рухатися, коли шарф «злітає» вгору або колихається з боку в бік, і зупинятися, коли шарф опускається.

***Вправа для розслаблення «Морське дно»***. Музичний матеріал для вправи — аудіозапис п'єси «Місячне сяйво» Клода Дебюссі (Claude Debussy).

Діти довільно розміщуються в музичній залі. Педагог промов­ляє текст, узгоджуючи його із рухом музики: «Діти, зараз ми зану­римося на морську глибину. Спочатку перевіримо, чи працює наше спорядження для дихання під водою: спокійно, без напруження вдихніть, а тепер видихніть. Зі споря­дженням усе гаразд, тож занурюємося! Зробіть спокійний глибоких вдих, а з ви­дихом опустіться на самісіньке дно. На­вкруги вас — лише чиста блакитна вода. А тепер відчуйте, що ви — морські хвилі, які легко гойдаються разом із музикою. Навколо вас плавають різнокольорові жителі моря — відчуйте їх присутність, роздивіться уважно. Раптом течія змі­нилася! Усі хвилі заворушилися, почали переміщуватися, мандрувати морською глибиною, зустрічати нових морських жителів... А тепер настала ніч. У повній темряві морська вода засяяла — це сві­тяться мікроскопічні водорості, рачки, дивовижні медузи. Хвилі поступово за­спокоюються і лягають на дно».

Після вправи варто запропонувати дітям під ту саму музику намалювати образи, що постали в їхній уяві.

***Вправа «Чарівний сад».*** Педагог пропонує дітям посадити уявне зернятко на долоньку. Діти виконують завдання, супроводжуючи «посадку» промовлянням слова «дінь!», потім піклуються, щоб зернятко про­росло:

\* поливають дощиком — імітують голосом звуки краплинок;

\* зігрівають сонечком — високо співають звук «а».

\* зернятко почало рости — діти співають звук «а» на кре­щендо;

\* виросла велика, гарна квітка й відкрила прекрасні пелюст­ки — діти, уявляючи квітку на своїх долонях, усміхаються, милуються нею;

\* квітка має чудовий аромат — діти повільно, глибоко вди­хають носом, а видихають ротом зі звуком «ха».

Цінність цієї вправи в тому, що вона вирівнює емоційний стан усіх дітей групи, допомагає вихованцям зі слабкою нервовою систе­мою позбутися емоційного дисбалансу від того, що їх психофізичні реакції «відстають» від загального ритму життя групи.

***Вправу «Кольорова музика»*** доцільно проводити, коли є необхідність викликати в дітей певний настрій. Вправа містить елемен­ти кольоротерапії, а саме передбачає використання різних предме­тів певного кольору. Музичний супровід вправи та колір предметів залежатиме від настрою, який потрібно створити. Так, аби заспо­коїти дітей, керівник може запропонувати їм створити танцювальну імпровізацію під музику вальсу, використовуючи при цьому шовкові шарфи синього, блакитного чи зеленого кольорів. Натомість, щоб підбадьорити дітей, слід увімкнути ритмічну музику у жвавому темпі, а як реквізит запропонувати дітям стрічки або хус­тинки жовтого або червоного кольорів.

Метою цієї вправи є:

\* нормалізувати дихання;

\* розслабити м'язи горла.

***Вправа «Прогулянка у лісі»***

Як музичний матеріал для вправи можна використати аудіо-запис «Ранок» із сюїти «Пер Гюнт» Едварда Гріга (Edvard Grieg) або іншу спокійну музику (темп — не більше 60-65-ти ударів на хвили­ну), шум лісу, спів птахів тощо.

Цю вправу найліпше виконувати з дітьми після фізичного на­вантаження. Керівник гуртка вмикає музику і пропонує дітям зручно сісти, заплющити очі, уявити сонячний день та зелений ліс. Головний елемент вправи — «лісове» повітря, яке діти мають спокійно, залюбки вдихати й видихати.

**Недирективна медитація**

***Недирективна медитація*** — це метод, який дає змогу фокусуватися на диханні або звуці, а також «обробляти» спогади та емоції. Такий метод доцільно використовувати тоді, коли слухач вільно віддається образам та асоціаціям, що виникають у нього під час споглядання розвитку музичного змісту

Під час вправ на недирективну медитацію дітям пропонується прослуховувати музичні твори, не даючи «підказок», не спрямовуючи увагу дітей на щось конкретне. Слухаючи музику, діти створюють в уяві «музичні сни» («малюють мультфільми»).

Потім кожен із дітей розповідає, що побачив та відчув, які образи навіяла йому музика.

Використовуючи музикотерапевтичні вправи на заняттях, керівник гуртка гармонізує внутрішній світ дітей двома способами: фізичним — че­рез заспокоєння дихання і розслаблен­ня м'язів, та емоційним — через розкріпачення уяви та вільне ви­раження почуттів. Тож музикотерапія постає як ефективна система, елементи якої кожному педагогу варто впроваджува­ти у свою практику.

1. **Застосування музики в гуртковій роботі. (Практична частина)**

Шановні колеги! Зараз я хочу вам навести приклади використання музики безпосередньо на занятті гуртка.

 ***Організаційний момент.*** На даному етапі можна використовувати музику, як сигнал до початку заняття. Для цього необхідно обрати мелодію, наприклад, фанфари, і використовувати її на кожному занятті. Це допоможе дітям активізувати увагу та налаштуватися на роботу.

**І. Вступна частина.**

***1. Повідомлення теми та мети заняття***. Можна дати гуртківцям прослухати певну мелодію, яка змогла б допомогти визначити, що діти будуть робити сьогодні на занятті. Наприклад, «Вальс квітів» Чайковського підкаже, що ви будете виготовляти квіти; шум вітру, злива – це може бути аплікація з листя, осіння поробка; використавши шум моря – виготовлення пано «На морських просторах» або робота з матеріалами моря тощо.

***2. Актуалізація опорних знань.*** Для того, щоб дітям було цікаво пригадати попередній матеріал можна використати спеціальний сигнал для правильної та неправильної відповіді. Проаналізувавши кількість відповідних сигналів, які звучали частіше, можна визначити, як діти засвоїли пройдений матеріал.

***3. Мотивація навчальної діяльності***. Підберіть мелодію – яскраву, динамічну. Скажіть дітям, що для тих, хто краще впорається з роботою – прозвучить весела, енергічна пісня.

**ІІ. Основна частина**. В залежності від типу, мети та завдань заняття музичне оформлення можна використовувати під час аналізу зразка, самостійної, практичної роботи тощо. Ввімкніть дітям повільну, спокійну мелодію, аби вони могли повністю поринути в роботу. Використання музики для проведення фізкультхвилинок під час гурткового заняття допоможе вихованцям відпочити, створить позитивний настрій. До речі, якщо треба активізувати дітей – оберіть веселу динамічну музику, а якщо навпаки, заспокоїти – проведіть фізкультхвилинку під спокійну, лагідну мелодію.

**ІІІ. Заключна частина.** Музичне оформлення допоможе також підвести підсумок заняття. Можна провести дефіле з готовими виробами, можна попросити дітей з кількох запропонованих уривків обрати той, який виражає їх настрій під час та після заняття та ін.

Застосування музики під час гурткового заняття допоможе вам також попрацювати над національно-патріотичним вихованням підростаючого покоління, в тому випадку, коли ви будете використовувати українські народні та сучасні пісні.

Проте, є одна дуже важлива вимога до застосування музики в навчально-виховному процесі: музичне оформлення застосовується максимально раціонально, музики ні в якому разі не повинно бути занадто багато, бо тоді вона не допоможе вам і не матиме відповідного впливу на ваших вихованців.

Я вам дякую за увагу і сподіваюсь, що запропонована мною інформація буде для вас корисною і ви зможете використовувати її на заняттях гуртка.

*ПРИМІТКА. Виступ та музичні композиції можна отримати в електронному вигляді.*