

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ім. В.Г. КОРОЛЕНКА

Кафедра музики

Н.І. ЄВСТІГНЄВА

**ПРОВЕДЕННЯ МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ
З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Методичні рекомендації

Полтава – 2000

Проведення музикотерапевтичних вправ з учнями початкових класів: Методичні рекомендації /Укладач Євстігнєєва Н.І. – Полтава: ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2000.– 18 с.

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музики
Полтавського державного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка *О.О. Лобач*

кандидат біологічних наук, асистент кафедри біофізики
Полтавської Медичної стоматологічної академії *С.В. Міщенко*

Рекомендації містять алгоритм проведення різновидів музикотерапевтичних вправ у навчально-виховному процесі початкової школи.

Матеріал адресовано вчителям музики, вчителям початкових класів, студентам педагогічних факультетів, які вивчають спецкурс "Використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану"; вихователям дитячих садків, всім, хто цікавиться проблемами сучасних методів оптимізації внутрішніх резервів дитячої психіки задля підвищення розумової працездатності.

Затверджено вченою радою Полтавського державного
педагогічного університету імені В.Г.Короленка
Протокол № 4 від "19" вересня 2000 року.

МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ є засобом підвищення ефективності навчально-виховного процесу початкової школи.

Мета проведення учителем музикотерапевтичних вправ: оптимізація функціональних станів молодших школярів, активізація їх розумової діяльності, гармонізація міжособистісних відносин у дитячому колективі.

Музикотерапевтичні вправи рекомендується проводити на будь-яких уроках; під час самостійних, контрольних робіт; на перервах; під час позакласних заходів, тощо.

Задачами проведення учителем музикотерапевтичних вправ на уроках на у позакласних заходах являються наступні положення:

- профілактика стомлення, зняття та ослаблення психічної напруженості;
- емоційна стимуляція навчальної діяльності;
- активізація саморегулятивних процесів дитячого організму;
- актуалізація творчих здібностей школярів;
- формування комунікативних навичок, навичок рефлексивного спостереження, емпатійного проникнення;
- зняття підсвідомих конфліктів та неусвідомлених почуттів, надавання їм шляхом сублимації та катарсису соціально прийнятної форми;
- здійснення тілесного та емоційного розкріпачення;
- розвиток уміння виражати свої емоції, «виплескувати» їх на поверхню;
- діагностика психічного стану дитини;
- виховання здатності учнів (шляхом інсайту) до моделювання своєї поведінки;
- формування позитивної самооцінки та образу «Я», підвищення статусу окремого індивіда у дитячому колективі;
- залучення підростаючого покоління до найкращих зразків музичного, художнього, хореографічного мистецтва, що суттєво впливає на розвиток загальної культури та світосприйняття дитини.

Музичний репертуар, прийоми, методи, форми музичної діяльності для музикотерапевтичних вправ слід добирати згідно психогігієнічним нормам організації навчально-виховного процесу молодших школярів, при цьому *враховувати*:

- ◆ особливості виду учбової діяльності;
- ◆ природну динаміку працездатності даної вікової групи;
- ◆ вікові та індивідуальні особливості сприймання музики учнями;
- ◆ індивідуальні естетичні уподобання самого учителя;
- ◆ технічні можливості навчального закладу.

Принципи організації та проведення музикотерапевтичних вправ:

- гедоністичний принцип;
- принципи радості та не напруженості;
- принцип єдності свідомого та несвідомого;
- принцип визнання пріоритету емоційного сприйняття та фантазування дітей;
- принцип орієнтації на суб'єктне розкриття дитини;
- *izo* (*izo*) – принцип та *level* (лєвел) – принцип музикотерапії.

СИСТЕМА організації музичного матеріалу:

- ✓ Ритмічні, вокальні, інструментальні імпровізації дітей, спеціально організоване виконання відомих творів.
- ✓ Записи музичних творів (їх фрагментів), гра учителя.
- ✓ Музичні твори та музичні фрагменти будь-яких жанрів вважаються «терапевтичною» або «функціональною» музикою при умові адекватного співвіднесення з відповідними психогігієнічними
- ✓ **Слуваннями.** музикотерапевтичних принципів: *izo* – *принципу* - інтенсивність, темп, ритм музики гармоніюють з настроєм дитини; *лєвел* – *принципу* – перша музична ілюстрація покликана пробудити цікавість дитини задля включення у спільне з іншими слухання, наступна (більш виразного характеру) – діє на інстинктивні та

підсвідомі пласти психіки, заключна – програмний музичний фрагмент – підтримує виникнення потрібних асоціацій (І.М. Альтшулер).

- ✓ Закономірності музичного сприйняття людини:
 - сприйняття класичної музики загально значиме, історично закріплене, фізіологічно обумовлене семантикою, тому є досить стереотипним;
 - сучасна авангардна, неокласична, деяка джазова музика «звертається» до індивідуального у людині, викликає непередбачені асоціації, дає більший простір для фантазування, може виступати діагностом внутрішнього стану дитини.

Музичний інструментарій: фортепіано, елементарні інструменти шумового оркестру Карла Орфа, синтезатор, комп'ютерні музичні редактори.

ПЕРША ГРУПА ВПРАВ базується на пасивному та гіперпасивному (комітатному) сприйнятті музики. Музичні фрагменти та твори використовуються у якості фону, що не потребує навмисного слухання, усвідомлення, переживання музичного змісту. Основна функція музики цієї групи вправ – каталітична. Увага дітей привертається не до музики, що звучить, а до тієї діяльності, яку виконують учні (самостійна, контрольна робота, читання і таке інше). При цьому учитель повідомляє (формує установку), що під музику діти зможуть працювати набагато краще ніж без музичного супроводу.

В *установчому періоді та періоді напрацювання* (перед початком навчального дня, на самому початку уроків) звучить на протязі 10 хвилин музичний фрагмент бадьорого характеру, що формує робочий настрій та сприяє більш швидкому входженню у ритм діяльності.

Для підтримання ритму діяльності у період *оптимальної працездатності* доречне використання музики нейтрального характеру.

У період *компенсованого стомлення* задля відпочинку необхідна *«музикотерапевтична хвилинка»*: фізичні вправи під музику, ізотонічна гімнастика (фізичні рухи сидячи), тощо.

У періоді *кінцевого пориву* для створення позитивного настрою від виконаної роботи можна застосувати у якості фону мажорну інструментальну або вокальну мелодію.

ДРУГА ГРУПА ВПРАВ оснований на активному музичному сприйнятті дітей. Тут застосовуються активні форми музикотерапії. Результат досягається шляхом активного переживання емоційного змісту музичного твору, його усвідомлення, усній або письмовій вербалізації, рухів під музику, малювання, зорового споглядання кольорів, репродукцій картин, графічних зображень певних психологічних констант, зображень природних ландшафтів.

Вправа “Музика моєї душі”

Х і д п р о в е д е н н я. Під час п’ятнадцяти хвилинного слухання музичного твору або серії музичних фрагментів, діти у прямій чи асоціативній формі описують емоційно-образний зміст музики та порівнюють його із своїм актуальним внутрішнім станом (образом свого стану). Наступний крок – динамізація образів, які виникли у свідомості під впливом музики. Завдання - оптимізація функціонального стану.

Методика розрізнення емоцій (за М.І Чистяковою)

1. Діти отримують листівки із зображенням на них дитячого обличчя з мімікою: радості, гніву, суму, здивування, уваги та мрійливості (так звані “карти настроїв”).

2. Прослухавши музику. Діти повинні підняти одну з карт. Якщо карти сходяться з настроєм музики, емоції не називаються.

3. Потім навпаки, діти за допомогою слів описують почуття, які викликаються контрастними музичними творами та співвіднести їх із картами настроїв.

4. Після прослуховування одного й того ж твору, діти можуть показувати різні карти.

Задля характеристики музичних образів, своїх почуттів та звучання музики, діти користуються двома наборами полярних позначень:

1

Веселий – сумний

Бадьорий – стомлений

Задоволений – сердитий

Спокійний – схвильований

Сміливий – боязкий

Повільний - швидкий

2

Святкова – буденна

Тепла – холодна

Задушевна – відчужена

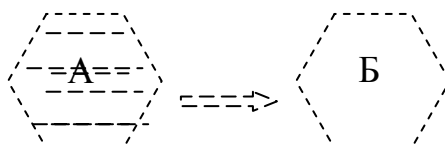
Радісна – сумна

Ясна – похмура

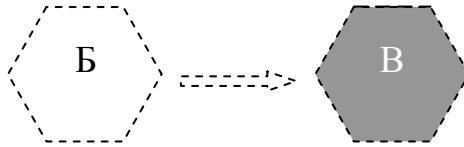
Красива – некрасива

Методика активного прослуховування музики (за В.Ю. Зав'яловим)

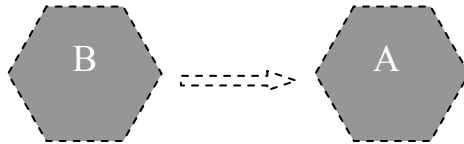
1. Під час прослуховування музичних фрагментів, необхідно прислухатися до себе, до того, що з Вами відбувається, спробувати плавно перейти від однієї сфери до іншої: від А до Б, від Б до В, від В до А і т.п.



2. Від тілесних почуттів, які викликані музикою (Б) – до почуттів (В):



3. Від картин, що навіяли думки та уявлень (В) до прослуховування мелодії (А):



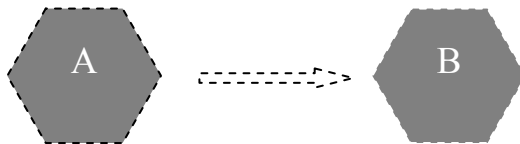
Запишіть Ваші

враження _____

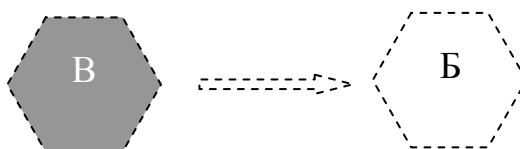
4. Від прослуховування мелодії (А) до слухання ритму (А):

Мелодія ⇒ Ритм
(А) (А)

5. Від слухання ритму (А) – до думок, роздумів (В):



6. Від роздумів, що навіяла музика (В), до тілесних процесів (Б):



Вправа «Пластичні рухи»

Х і д п р о в е д е н н я. Під час звучання музичного фрагмента діти за допомогою рухів та міміки зображують його зміст таким чином:

- спонтанно рухають руками, головою, корпусом;
- повторюють рухи (фізкультурні, танцювальні, жартівливі тощо) за учителем;
- виконують раніш вивчені рухи (напр., психогімнастичні ігри М.І. Чистякової «Слухай звуки!», «Гвинт», «Сонечко і хмаринка»).

Психогімнастичні ігри М.І. Чистякової:

➤ “Слухай звуки!”

Учитель домовляється з дітьми про те, що коли він натисне клавішу нижнього регістру музичного інструменту, вони повинні прийняти позу “плакучої верби”, коли верхнього – позу “тополя”.

Поза “плакуча верба”: ноги на довжині плечей, руки трохи розведені у ліктях й висять, голова нахилена до лівого плеча.

Поза “тополя”: п’ятки разом, носки урізнобіч, ноги прямі, руки підняті вгору, голова закинута назад, дивитися на кінчики пальців рук.

➤ “Гвинт”

П’яти і носки ніг разом. Корпус повертається вправо-вліво. Одночасно з цим руки вільно сліднують за корпусом у тому ж напрямку.

Етюд супроводжується музикою М. Римського-Корсакова “Танок скоморохів” з опери “Снігуронька” (уривок)

➤ “Сонечко і хмаринка “

Вчитель говорить: “Сонце зайшло за хмаринку, стало свіжо”. Діти – згортаються у “клубочки”, щоб наче зігрітись та затримують дихання.

Вчитель: “Сонце вийшло із-за хмарки. Стало жарко”. Діти – розслаблюються так, мов би розімліли на сонці, роблять видих.

Вправа "Музична релаксація"

Х і д п р о в е д е н н я. Під супровід неголосного звучання музики (напр., А. Вівальді “Пори року”, частина "Літо") учитель просить дітей покласти голівки на парти, закрити очі.

Потім він говорить: " Зараз ми відпочиваємо, нам ніхто не заважає. Нам так приємно відпочивати після нашої роботи. Ми відчуваємо стомлення, як після приємно проведеного дня. Начебто ми лежимо у ліжку, але засинаємо не зразу, а поміркуємо, як нам приємно та добре відпочивати".

Для досягнення розслаблення, учитель у відповідності з повільним ритмом музики починає рахувати у повільному темпі *декрешендо* та із збільшенням інтервалів, поки голос зовсім не зникне у музиці. Дітям рекомендується зосередитись виключно на звучанні голосу учителя.

Через декілька хвилин, учитель поступово та непомітно підсилює динаміку музичного супроводу та починає тихим, ласкавим голосом розпитувати дітей, як вони себе почувають. Закінчити вправу можна заспокоюючими рухами рук та голови:

- 1.Нахили голови назад і вперед у ритмі 2/4, по два рази у кожний бік.
- 2.Нахили голови вправо та вліво у ритмі 4/4 таким чином:
- 3.Поворот голови двічі вправо та вліво у ритмі 4/4:
- 4.Стискання та ростискання кулаків у ритмі 3/8:

Вправи виконуються у | поєднанні з глибоким диханням. Закінчуються ритмічною імпровізацією під веселу, маршову музику.

Вправа «Музика у кольорах та лініях»

Х і д п р о в е д е н н я. Діти під час слухання музики:

- малюють кольоровими олівцями ритм музичного фрагменту, (можливо чергування малювання з закритими та відкритими очима);
- «замальовують» на папері або ліплять із пластиліну почуті музичні образи;
- спонтанно малюють каракулі не відриваючи олівця від паперу (без попереднього задуму - те, що хочеться намалювати у даний момент);
- споглядають запропоновані учителем репродукції картин; зображення природних ландшафтів, певно розташованих кольорів.

Вправа «Музичний театр»

Х і д п р о в е д е н н я. На протязі 10-15 хвилин діти прослуховують музичний твір (інструментальний або вокальний) з яскраво вираженим характером. Їх завдання – усвідомити, пережити музичні образи.

1. Розділити клас на групи по 4-5 чоловік, які самостійно обговорюють почуте, складають міні сценарій, розділяють ролі.
2. Знову звучить музичний твір. Кожна підгрупа по черзі розіграє творену пантоміму або «сидить у глядацькому залі».
3. Завершує вправу загальне обговорення з метою визначення міри відповідності музичних образів тим, що були представлені.

ТРЕТЯ ГРУПА ВПРАВ включає активні форми творчої музичної діяльності дітей: вокальні, інструментальні, ритмічні імпровізації, робота з програмами музичних редакторів комп'ютерів (індивідуальні, групові, разом з учителем), а також спеціально організоване виконання відомих творів.

Вправа «Музикування разом»

Х і д п р о в е д е н н я. Імпровізація або виконання певного твору (фрагментів) учителем на фортепіано (синтезаторі, шумових інструментах)

та дитини, яка грає поруч на будь яких клавішах (головна умова – дотримання характеру заданої мелодії).

Спочатку учитель грає нейтральну музику (можливо у стилі нью-ейдж, легкий джаз, сучасний шлягер тощо) рівного, не яскраво вираженого характеру, дитина приєднується до нього (грає в іншому регістрі фортепіано).

Потім учитель змінює характер музики. Завдання дитини – відчутти зміни та зобразити це на клавішах.

Діти грають по черзі, а потім обговорюють створений ними музичний образ, ступінь відповідності взірцеві.

Вправа «Музичні замальовки» або «Зіграй мене!»

Х і д п р о в е д е н н я. За допомогою фортепіано дитина «грає» (або співає *a capella*) ту чи іншу емоцію, свій (чужий) настрій, будь-яку дію, відношення до когось, «автопортрет», чийсь характер тощо. При цьому корисно застосовувати порівняння із знайомими казковими героями, живими істотами, їх поведками, знайомими дітям настроями і таке інше. Наприклад, учитель (від першої особи) прохає: «Я – радість, сум, ранок..., зіграй мене!».

Потім дітям пропонують зіграти щось своє, при чому інші називають, що саме було “зіграно”.

Задля більшої наочності можна використовувати ляльки бібабо.

Вправа “Діалоги на фортепіано”

Х і д п р о в е д е н н я. Учитель грає якусь мелодію, начебто запитуючи щось. Дитина відповідає. Потім вони міняються місцями.

Вправа “Знайомка незнайомка”

Х і д п р о в е д е н н я. Парадоксальне виконання відомої музики (голосом або на інструменті).

Необхідно виконати одну й ту саму мелодію, інтонацію, фразу знайомої дітям пісні або музичного твору у взаємовиключних манерах. Наприклад, *колискову* одна з груп виконує грубо, саркастично, перелякано, рішуче, дуже тихо, дуже голосно й так далі. І тільки після цього ласкаво та ніжно, як співає мама. Можна передати характер музики не тільки голосом (грою), а позою, жестом, мімікою, за допомогою рухів, кольорів, тощо.

ЧЕТВЕРТА ГРУПА ВПРАВ орієнтована на слухання “музики” свого тіла.

У процесі роботи організм дитини (дихання, тембр голосу, стан м’язів, серцебиття) стає джерелом ритмів, звуків, мелодій. Вправи можна виконувати сидячи, стоячи, рухаючись.

Вправа “Прислухайся до себе!”

Х і д п р о в е д е н н я. Дітям пропонується прислухатись до свого дихання, його ритму, темпу, місцю фокусування. Учитель запитує: “ Діти, чи легко вам дихати? Прислухайтеся до себе уважніше, дихає все ваше тіло чи тільки ротик? Спробуйте порухатись всім тілом відповідно своєму диханню. “Випустіть” із себе звуки, проекспериментуйте з ними: зробіть їх нижчими, тепер вищими. Заспівайте “власну” мелодію вашого тіла”.

Вправа “Музика мови”

Х і д п р о в е д е н н я. Діти зображають голосом характерні для певного психічного стану інтонації. Наприклад, так вітається мама або так говорить тату, коли виграла його улюблена команда футбол тощо.

Після цього проводиться паралель між інтонаціями різних психічних станів людини та характером музичних фрагментів. Акцентується увага на розрізненні музичних настроїв.

Вправа “Музичний інструмент”

Х і д п р о в е д е н н я. Дітям пропонується (індивідуально чи за допомогою групи) уявити себе у якості будь-якого існуючого або вигаданого (казкового) музичного інструменту.

Кожний музичний інструмент наділяється такими особливостями:

- його призначення (сольний, ансамблевий),
- яку музику виконує,
- місце виступу (удома наодинці, перед друзями (класом), у концертному залі),
- який у нього вигляд (розмір, форма, із чого зроблений) і таке інше.

Потім “інструмент” починає “оживати”: пересуватися, рухатися, спілкуватися з іншими “інструментами”, об’єднуватися з ними у дуети, квартети, виконувати якісь дії.

Вищезгадані музикотерапевтичні вправи не є ізольованими одна від одної, тому можливе їх інтегрування, поєднання, доповнення, а також інтерпретації, які створює сам педагог у результаті аналізу тієї чи іншої педагогічної ситуації.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер.с англ. М.: Прогресс, 1993.
2. Сохор А.Н. Воспитательная роль музыки. Л.: Музгиз, 1962.
3. Гольдварг И.А. Функциональная музыка (опыт внедрения на Пермском телефонном заводе). Пермь, 1968.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - М.: Просвещение, 1990.
5. Шошина Ж.Г. О музыкальной терапии // Психология процессов художественного творчества. Л.: Наука, 1980.
6. Матейова З., Машура С.Музыкотерапия при заикании.- К.: Вища школа, 1984.
7. Шипулин Г.Ф. Терапевтическое влияние музыки // Вопросы соврем. Психоневрологии, 1966, № 5, С.289- 297.
8. Леонтьева О. Карл Орф для детей / Советская музыка, 1963, № 7, С. 121 - 129.
9. Рудницька О.П Музыка і культура особистості: проблеми сучасної педагогіки освіти.- К., 1998.
10. Петрушин В.И. Музыкальная психология.- М.,1965.
- 11.Верховинець В.М. Весняночка / Ігри під музику для дітей старшої та підготовчої до школи груп дитячого садка. – К.: Музична Україна, 1989.
- 12.Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Медицина, 1989.
- 13.Гехт К. Психогигиена. – М.: Медицина, 1979.
- 14.Зинченко В.П. и др. Психометрика утомления. – М.: изд-во Москов.ун-та, 1977.
- 15.Руководство по психотерапии /Под ред. Проф. Рожнова В.Е. – 2-е изд. – Ташкент: Медицина, 1979.

16. Школа и психологическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха.
– М.: Медицина, 1988.
17. Шершнева Е.Ф. Музыкально-двигательные занятия с коллективом заикающихся детей младшего возраста. Из опыта логопедической работы.
– М.: Изд-во АПН РСФСР, 1966.
18. Цвейг С. Врачевание и психика. – С.- Петербург, 1929.

МУЗИЧНІ ТВОРИ***Класичні:***

Бах І.С. "Кантата №2";
Бетховен Л. "Місячна соната" ч.2;
Прокоф'єв С. "Соната Ре";
Штраус І. Вальси;
Рубінштейн А. "Мелодія";
Бетховен Л. "Шоста симфонія", ч.2;
Брамс І. "Колискова";
Шуберт І. "Аве Марія";
Шуберт І. "Анданте";
Шопен Ф. "Ноктюрн соль мінор";
Дебюссі К. "Місячне світло";
Бах І.С. "Італійський концерт";
Сібеліус Я. "Фінляндія";
Бах І.С. "Концерт ре мінор для скрипки";
Барток Б. "Соната для фортепіано";
Бах І.С. "Кантата № 21";
Скорік О. «Мелодія»;
Дворжак А. «Мелодія».

Естрадні:

М. Маріконе «Музика до кінофільмів»;
Дога Є. «Вальс»;
Кажлаєв М. «Сумний наспів»;
Керн Р. «Блюз»;
Легар Ф. «Знайома мелодія»;
Лей Ф. «Музика з до к/ф «Чоловік і жінка»;
Роджерс З. «Блакитний місяць»;

Тарівердієв М. «Ноктюрн»;
Косинте Р. Музика з рок-опери «Горбань з Ноттердама»;
Вишневецький В. «Вальс»;
Глебов Е. «Інтермецо»;
Зацепін А. «Зустріч»;
Гершвін Дж. «Будьте ласкаві»;
Лорін М. «Сіртаки»;
Міллер М. «Спогади», «Місячна серенада»;
Цфасман А. «Звуки джазу»;
Чайкин Н. «Пасадобль»;
Шостакович Д. «Романс» з к/ф «Овод»,
Штраус І. «Персидський марш»;
Сенневіль Д. “Серенада для Аделіни”.

**Проведення музикотерапевтичних вправ
з учнями початкових класів**

Методичні рекомендації

Укладач Н.І. Євстігнєєва

Комп'ютерний набір і верстка Н.І. Євстігнєєва

Підписано до друку 14.06.2000

Формат 60×84 1/32. Папір друкарський.

Гарнітура *Times New Roman Cyr* Друк офсетний.

Умовн. друк. арк. 0,4

Тираж 300 прим.

Видання Полтавського державного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка