МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»
На заседании экспертно-методического совета
протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____ Моржинский А.Т.
приказ № 443
от «30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МУЗЫКОТЕРАПИЯ»

Автор (составитель): **Андриянова Татьяна Николаевна,**

педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-10 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск

2019

«Музыка - это дух, душа, значит
наша жизнь, прожить которую надо в гармонии
с природой, частью которой являемся и мы, люди…

С. Шушарджан

Введение

В настоящее время для нас, педагогов современного общества, остро встала проблема эмоционального состояния детей школьного возраста. Анализ поведения учащихся пребывания в школьном учреждении показывает, что процесс приспособления, т. е. адаптации к социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. Очевидно, что каждый человек самобытен и оригинален, но не у каждого сформирована способность предъявить себя миру, раскрыть свою уникальность и неповторимость, что зачастую становится непреодолимым препятствием в процессе самореализации, которая осуществляется, в первую очередь, в общении с окружающими. Важной составляющей в развитии школьников является процесс становления и обогащения его эмоциональной сферы. Особенно в младшем школьном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка. На этом возрастном этапе реакции детей достаточно импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер. Формирование чувства личной и культурной идентичности сопровождается разнообразными сильными эмоциями и переживаниями, которые ребенок должен научиться интегрировать в структуру собственной личности. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих чувств, адекватное восприятие эмоционального состояния окружающих, является важным моментом в социализации растущего человека.

Обращение к музыкальному искусству поможет в развитии, становлении, обогащении эмоциональной сферы детей, поскольку именно музыка направлена непосредственно к духовности, к чувствам человека, к его эмоциональной составляющей.

Музыка – это сама жизнь. Она эмоциональна по своей природе в вечном движении, времени и пространстве. Это соотношение структуры, строгости форм, логики, с одной стороны и свободы, непредсказуемости, новизны, гибкости - с другой. Музыка очень подвижна и очень приспособляема к каждому шагу, к каждому движению души и тела. Это набор символов, выражающих бессознательное, и в этом смысле она универсальна, так как может быть воспринята каждым человеком, может выражать разнообразие и глубину его переживаний, внутренних состояний, как поверхностных, так и глубинных. Все эти удивительные свойства музыки ложатся в основу

креативной музыкотерапии с целью воздействия на развитие, становление, обогащение эмоциональной сферы детей.

Многолетний педагогический опыт музыкальной практики педагога инструменталиста (фортепиано) показывает, что музыкальные занятия с детьми при правильной, неординарной, увлекательной, творческой организации, играют важную роль в развитии ребёнка. Такие занятия открывают общечеловеческую способность эстетического отношения к миру, формируют раннее пробуждение эстетических чувств, создают духовно-нравственную, эмоциональную основу развития и музыкального обучения детей. Таким образом, возникла идея создания программы по «Музыкотерапии»

Программа направлена на развитие эмоциональной сферы личности через понимание и восприятие духовного воздействия музыки (единство эмоциональных, образных и интеллектуальных процессов).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной** направленности **ознакомительного** уровня «Музыкотерапия» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12),
- Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14),
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» (указ Президента РФ № 271от 04.02.2010 г.);
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761от 01.06.2012 г.);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (№ 373 от 06.10.09);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 от 17.12.10);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (№ 413 от 17.05.12);
- Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (от 03.07.12);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17).
- Приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (протокол заседания президиума Совета при Президенте РФ от 30.11.2016 г. № 11);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы.

Проблема обеспечения эмоционального комфорта у учащихся приобрела особую актуальность в связи с необходимостью социальной поддержки. В современных условиях социальная ценность человека является главным показателем его успешности. Понимание своих эмоций и чувств, эмоций другого человека - является важным моментом в становлении личности растущего человека. Музыкальное искусство самым благоприятным образом может влиять на социальную адаптацию детей младшего школьного возраста, на развитие их эмоциональной сферы, восприимчивости, открытости, искренности.

Программа реализуется в ДДЮТ с 2015 года. С помощью музыкального искусства у детей более ярко проявляются эмоциональные восприятия окружающей жизни. Именно музыка своей внутренней энергетикой способна погрузить человека в его духовный мир. Она даёт возможность раскрепощения в проявлении чувств.

Отличительные особенности.

Восприятие, понимание, сопереживание музыки – это духовная составляющая в жизни человека. В методологии музыкотерапии конкретизировано феноменальное явление музыкального искусства. Оно может властвовать над нашими чувствами, пробуждать, преобразовывать душу и в конечном итоге развивать, обогащать эмоциональную сферу человека.

Основываясь и изучив различную литературу, методологию музыкотерапии, деятельность специалистов, педагогов в этой области, возникла идея создать метод работы по влиянию музыки на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста с целью развития и обогащения эмоциональной сферы детей через музыкальное искусство. Методологической основой послужили теоретические разработки в музыкотерапии таких учёных, как **С.В. Шушарджан** - впервые раскрыл сложный многоуровневый механизм воздействия музыки на человека, разработал полную классификацию методов музыкальной терапии. **В.И. Петрушин -** автор концепции музыкально – рациональной психотерапии. Он в своей практической деятельности вывел закономерности протекания музыкально - психологических процессов**. Рушель Блаво** - выпустил подборку музыкальных произведений под общим названием «Музыка эмоций». **О.Л. Горохов** - предлагает использовать музыкальный звук и его свойства для воздействия через органы слуха непосредственно на мозг, с целью укрепления стрессоустойчивости человека, восстановления уровня интеллектуальной активности. **В.М. Элькин** - создал методику интуитивной импровизации, в которой выражается состояние, проблемы, внутренний мир человека. В своих книгах он пишет о том, что музыка в жизнедеятельности человека помогает воплотить самые сокровенные чувства, приспособиться к миру и реализовать себя в нём. Она озвучивает голоса души, совести, воли. Музыка вызывает наслаждение, освобождение, иногда счастливые слёзы, возникновение ярчайших ощущений, образов, напоминающих проявления быстрого сна или творческого вдохновения. Она способствует оживлению творческого подсознания, помогает гармонизовать человека.

При разработке программы музыкотерапии для учащихся младшего школьного возраста мною выделены следующие формы и методы работы:

- эмоциональное восприятие музыки через художественную иллюстрацию;
- эмоциональное восприятие музыки через окраску звука;
- эмоциональное восприятие музыки через театрализацию, импровизацию;
- эмоциональное восприятие музыки через пение и танец;
- эмоциональное восприятие музыки через искусство пантомимы.

Новизна

Применение музыкальной терапии усиливает роль эмоционального развития учащихся, развивает творческое начало, побуждает детей к проявлению фантазии, способствует более осмысленному, эмоциональному отношению к жизни. Тем самым программа «Музыкотерапия» раскрывает идею познания учащимися художественной картины мира и себя в этом мире с помощью музыкального искусства.

Цель программы: создание благоприятных условий для развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста через музыкальное искусство.

Задачи:

Обучающие:

-сформировать представления о музыке как о духовно развивающем, эмоциональном виде искусства;

-сформировать устойчивый интерес к различным видам музыкально – творческой деятельности.

Развивающие:

-развивать способность к фантазии, творческой импровизации;

-развивать умение гармонизировать эмоциональное восприятие музыки путем использования средств музыкальной терапии.

Воспитательные:

-воспитать уважение и интерес к духовному и культурному наследию своей страны и мира в целом.

Срок реализации программы -1 год.

Возраст учащихся: Данная форма работы рассчитана на детей в возрасте от 7 до 10 лет.

Наполняемость группы: *количество детей в подгруппе 5-8 человек.*

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность 1 академического часа 45 минут. Общее количество часов за год – 36.

Форма обучения: *очная.*

Формы организации образовательной деятельности учащихся: подгрупповая.

Формы занятий: учебное занятие*,* эмоционально-развивающее занятие.

Условия реализации программы:

формирование методического обеспечения;

музыкальная аппаратура;

аудио записи;

фортепиано;

нотная литература;

музыкальные и шумовые инструменты.

Планируемые результаты:

- благотворное влияние музыки на общее эмоциональное состояние: снятие тревожности, неуверенности в себе, открытости, доверия;

- активирование эмоциональной гармонизации;

- оптимизация средств самовыражения, самопознания;

- развитие эстетических потребностей;

- интеграция с другими видами искусства (литература, поэзия, живопись);

- развитие навыков межличностного общения.

Личностные:

Учащийся должен:

-стремиться к целостному, социально-ориентированному взгляду на мир в его органичном единстве и разнообразии;

-проявлять эстетические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

-быть коммуникативным в общении и сотрудничестве со сверстниками в творческой и других видах деятельности;

-проявлять эстетические потребности, сознание, чувства, эмоциональное отношение как результат освоения музыкально-художественного наследия мира.

Система оценки результатов:

1. диагностические исследования уровня развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста на исходном этапе по показателю «способы выражения эмоций».

2. диагностические исследования уровня развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста на заключительном этапе курса музыкотерапии «развитие эмоциональной сферы через музыкальное искусство».

Функции музыки в терапии:

Погружающая функция. Музыка охватывает человека и погружает его в своё пространство;

Коммуникативная функция. Через посредничество музыки легче общаться, прикасаясь к более глубоким, подлинным слоям личности.

Содержательная функция. Музыка поддерживает атмосферу. Она передаёт эмоции, мысли, смысл, удерживает в своём содержательном пространстве.

Интегрирующая функция. Музыка помогает объединить впечатления, фрагменты понимания, обрывки чувств, связь с другими видами искусства и сформировать всё это в единое целое.

Катализатор необходимых процессов. Он актуализирует важные воспоминания, эмоции и способствует осознанию. Помогает расслабиться или активизироваться.

Свидетельствующая функция. Музыка свидетель эмоций, переживаний, мыслей, решений. Когда человек слушает музыку или воспроизводит её, он уже не один. Во время музицирования или слушания музыки активность сознания уходит на второй план, и человеку становится доступным подсознательное знание. Внутри нашего подсознания скрыты источники знания, на самом деле человек уже знает решение проблемы, нужно только помочь этому решению выйти из подсознания.

Совещательная функция музыки. Музыка – советчик, она помогает обнаружить скрытое знание, новые варианты действий.

Музыка - безопасное пространство. В её присутствии безопаснее прикасаться к болезненному, страшному, трудному. Музыка может давать ощущение безопасности, снижать тревогу.

Музыка – как функция для проецирования. Она создаёт идеальное для проекций пространство. По-сути всегда, когда человек отвечает на вопрос о чём музыка, что он слышит и видит, он рассказывает о своих проекциях, о содержании своего бессознательного. Если попросить человека составить рассказ о музыке, он выдаст поток бессознательных ассоциаций, которые, в конечном итоге, помогут понять ему его внутренний мир, его тревоги, ролевые ограничения, жизненные позиции.

Ресурсная функция музыки. Музыка сообщает человеку недостающую ему силу и стойкость, придаёт мужества, вселяет спокойствие.

Экспрессивная функция музыки. Музыка способствует эмоциональной разрядке, помогает сублимировать эмоции или потребности, даёт возможность изжить тяжёлые переживания.

Диагностическая функция музыки. Изучая эмоциональные реакции человека на ту или иную музыку, его музыкальные пристрастия, можно глубже понять внутренний мир человека. Диагностировать болевые точки, тяжёлые переживания, обиды, не пережитые утраты, комплексы.

Принципы музыкотерапии:

принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на духовно - эмоциональное развитие детей научно – обоснованными и практически апробированными методами;

принцип инновационности – музыкотерапия, как эмоциональное средство реализации личностного и творческого потенциала;

принцип комплексности и интегрированности – решение образовательных, развивающих, воспитательных задач в системе воссоединения с другими видами искусства;

принцип адресованности – учёт разноуровнего развития детей;

принцип результативности и гарантированности – гарантия положительного результата независимо от уровня развития детей.

Применяемые технологии:

Развивающие;
Личностно – ориентированные;
Интегрированные;
Коммуникативные;
Игровые.

Учебно-тематический план

1 год обучения **Музыкотерапия**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Из них		
			Теория	Практика	
1	Мир эмоций.	2		2	Диагностика уровня развития эмоциональной сферы на исходном этапе.
2	Эмоция радости. Рецептивная, активная музыкотерапия.	2	1	1	Художественная зарисовка, пантомима, пение, игра на инструменте.
3	Эмоция грусти. Рецептивная музыкотерапия.	2	1	1	Художественная зарисовка, пантомима, пение.
4	Эмоция страха. Рецептивная музыкотерапия.	2	1	1	Художественная зарисовка, пантомима, Пение.
5	Палитра эмоций. Рецептивная, активная музыкотерапия.	10	4	6	Выявление эмоционального фона.
6	Музыкальные образы природы. Рецептивная, активная музыкотерапия.	8	2	6	Художественная зарисовка, поэзия, рассказ, импровизация.
7	Музыкальные образы окружающего мира. Рецептивная, активная музыкотерапия.	8	2	6	Художественная зарисовка, поэзия, рассказ, пантомима.
8	Музыкальный мир эмоций	2		2	Диагностика уровня развития эмоциональной сферы на заключительном этапе.
	ИТОГО	**36**	**11**	**25**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

За основу содержания метода работы с детьми музыкальной терапией взята позиция влияния музыки на эмоциональное состояние детей с конкретизацией феноменального воздействия, гармонизирующей личность, властвующей над эмоциями, пробуждающей, возвышающей внутренний мир человека.

Музыкальная терапия в работе с детьми может быть представлена в двух направлениях:

1. Пассивная музыкотерапия (рецептивная).
2. Активная музыкотерапия.

1. Рецептивная музыкотерапия может проводиться в форме пассивного и активного восприятия музыки. **При пассивном восприятии** музыкальный материал выступает в качестве фона, не требующий специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего музыкального произведения. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов, а внимание слушателя направлено на внутренние факторы воздействия, к примеру, погружение в себя, личные эмоции «здесь и сейчас». **При активном восприятии** музыки эффект достигается путём осмысления, переживания эмоционального содержания звучащего произведения. Данное направление восприятия музыки основано на самовыражении, личностных впечатлениях, но через замысел содержания, образности, глубины, выразительности звучащей музыки. При таком восприятии необходимо внимательно вслушиваться, сопереживать, понимать реагировать, чувствовать, мысленно воспроизводить в красках, в сюжетной линии звучащую музыку.

При рецептивном восприятии музыки следует развивать следующие качества:

а) возможность личностно жить «здесь и сейчас».
б) чувствительность и чуткость к своему внутреннему миру;
в) развитие содержательного эмоционального интеллекта;
г) развитие музыкальной эмпатии (сопереживание, проникновение).

2. Активная музыкотерапия позволяет вывести человека за рамки заученных, автоматических действий и реакций. Она стимулирует его спонтанность, уводит вглубь и заставляет столкнуться со своей подлинностью, пережить сокровенные ощущения и эмоции. Активная музыкотерапия предлагает совершать действия – петь, импровизировать, двигаться, играть на музыкальном инструменте, выражать эмоции через звук, пантомиму и. т. д. Для выполнения этих действий нет шаблона, нет критериев правильности. Весь музыкальный опыт основывается на экспрессивности и спонтанности, а попытки интеллектуализировать восприятие музыки могут только тормозить этот процесс. В результате человек обнаруживает и начинает опираться на свои внутренние ощущения,

свою сокровенную сущность с помощью экспрессивного эмоционального выхода. Чем больше он обращается к своему центру, тем легче ему ощутить импульсы внутреннего состояния, тем лучше он их чувствует, тем больше у такого человека внутренней силы и уверенности в себе. Всё это способствует творческой, личностной самореализации, поднятию собственной самооценки.

При активном восприятии музыки следует развивать следующие качества:

а) повышение уверенности в себе;

б) развитие спонтанности;

в) развитие экспрессивности;

г) повышение самооценки.

Все выше перечисленные механизмы музыкотерапии помогут в развитии, становлении, обогащении эмоциональной сферы детей.

1. Мир эмоций (2 часа)

Диагностические исследования уровня развития эмоциональной сферы у детей на исходном этапе по показателю «способы выражения эмоций».

2. Эмоция радости (2 часа)

Рецептивная, активная музыкотерапия.

Понятие эмоции радости. Слушание музыкальных композиций на тему радость. Учить передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства: зарисовка, пластика, литература, поэзия, игра на инструментах, пение.

3. Эмоция грусти (2 часа)

Рецептивная музыкотерапия (пассивная, активная).

Представление эмоции грусти. Слушание музыкальных композиций на тему грусть. Понимать и передать эмоциональное состояние грусти (светлой, глубокой) через художественную зарисовку. Музыкальный материал в качестве фона, не требующего специального вслушивания. Внимание направлено на внутренние факторы, погружение в себя. Слушание музыкальных композиций в качестве осмысления звучащей музыки. Сопереживание, понимание сюжетной линии музыки.

4. Эмоция страха (2 часа)

Рецептивная музыкотерапия. Релаксация.

Понятие эмоции страха. Учить адекватно воспринимать эту эмоцию. Слушание музыкальных композиций на тему страх с художественной зарисовкой. Беседа «Страх – это…»

5. Палитра эмоций (10 часов)

Рецептивная, активная музыкотерапия. Релаксация.

Удивление, злость, спокойствие, горе… Палитра эмоций, чувств, впечатлений, ощущений, которые возникают при восприятии музыки.

6. Музыкальные образы природы (8 часов)

Рецептивная, активная музыкотерапия.

С помощью музыкального восприятия, художественной иллюстрации, поэзии, литературы соединить внутреннее состояние с каким – либо временем года: зима, весна, лето, осень. Разобрать каждое время года, явление природы в цвете, в происходящих событиях, настроениях.

Пение, пантомима, игра на инструментах.

7. Музыкальные образы окружающего мира (8 часов)

Рецептивная, активная музыкотерапия.

Слушание музыкальных композиций, которые вызывают определённые чувства, настроения, переживания, размышления, события из жизни, связанные с конкретной образностью.

Рассказы, художественные зарисовки на тему образы окружающего мира, представленные в музыкальных композициях, импровизациях, пантомиме, пении, игре на инструментах.

8. Развитие эмоциональной сферы у детей через музыкальное искусство (2 часа)

Диагностические исследования уровня развития эмоциональной сферы у детей на заключительном этапе курса музыкальной терапии.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	**Мир эмоций**	*учебное занятие, художественная иллюстрация, разбор восприятий, театрализация, танец, пантомима, игра.*	*словесные (рассказ, объяснение, беседа, опрос)*	*учебно-методические материалы*
2	**Музыкальные образы природы**	*учебное занятие, художественная иллюстрация, разбор восприятий*	*словесные (рассказ, обьяснение, беседа, опрос)*	*учебно-методические материалы*
3	**Музыкальные образы окружающего мира**	*учебное занятие, художественная иллюстрация, разбор восприятий*	*словвесные (рассказ, вобьяснение, беседа, опрос)*	*учебно-методические материалы*

Перечень произведений для прослушивания

Музыка, которую рекомендуется слушать при прощании:

Рихард Штраус – «Метаморфозы для 23 струнных инструментов».

Прокофьев – Сцена прощания из балета «Ромео и Джульетта»

Малер – 4-ая симфония, 9-ая симф, четвертая часть, Его же – «Песня о земле».

Для уменьшения агрессии – слушать драматическую музыку с переходом к успокаивающей (медленного характера):

Бах, Хроматическая фантазия и фуга

Стравинский, Весна священная

Римский-Корсаков, Увертюра к опере «Псковитянка»

Мусоргский «Ночь на Лысой горе»

Прокофьев «Танец рыцарей из балета «Ромео и Джульетта»

Прокофьев – оркестровая картина «Ледовое побоище» из кантаты «Александр Невский»

Прокофьев – «Скифская сюита»

Чайковский – увертюры «Буря «, «Манфред», «Ромео и Джульетта», «1812 год», Шестая симфония, первая часть, разработка.

Бетховен – финалы сонат «Лунная», «Аппассионата».

Бела Барток, фрагменты балетов «Деревянный принц», «Черный мандарин»,

Малер – пятая симфония, «Аллегро».

Оннегер, Третья симфония, первая часть

Рихард Штраус – «Частная битва».

Для уменьшения чувства страха:

Шенберг – опера «Ожидание»

Шостакович, фрагменты 6, 7, 8 симфоний

Для подъёма энергетики:

Оннегер, Пасифик 231

Бах – Итальянский концерт, Токката и фуга ре минор.

Шуман – Токката

Прокофьев – Токката

Прокофьев – финал Сонаты для ф-но № 7.

Б.Барток «Аллегро барбаро»

Мендельсон – Финал концерта для скрипки

Чайковский – Марш из Шестой симфонии

Для утреннего пробуждения:

Равель – сюита «Дафнис и Хлоя», первая часть – «рассвет»

Мусоргский – «Рассвет на Москве-реке»

Глазунов – Сюита из балета «Раймонда», антракт ко втором действую.

Дебюсси – Симфоническая поэма «Море», первая часть

Григ – «Утро»
Уильямс «Лондонская симфония».

Для преодоления депрессии, чувства одиночества и усталости:
Чайковский Первая симф. «Зимние грезы», первая часть.
Брамс – «Трагическая увертюра»
Брамс – «Реквием».
Гершвин Песня Клары из оперы «Порги и Бесс».
Для медитации:
Медленные средние части концертов Баха, Моцарта,
Бетховен – Четвертая симфония, «Адажио».
Моцарт – Концерт № 21 До-мажор, для ф-но с оркестром. Анданте
Шуберт квинтет C-dur, «Адажио»
Мендельсон – Концерт для скрипки «Анданте»
Брамс – Серенада № 2 для оркестра,
Брамс – «Одиночество полей»
Дворжак концерт для скрипки, «Адажио»
Рахманинов «Вокализ», «Элегия»
Барбер – «Адажио для струнных».
Равель «Павана»

Для преодоления чувства ностальгии:
Шопен – Концерт №1 Ми-минор, средняя часть
Дворжак – Славянский танец Ми-минор
Дебюсси – Затонувший собор
Мусоргский – Старый замок из цикла «Картинки с выставки»
Марчелло – «Концерт для гобоя», Адажио
Малер – Симф. № 5, «Адажиэтто»
Рихард Штраус – Симфоническая фантазия «Из Италии» вторая часть «На развалинах Рима»

Для мысленных путешествий:
Дебюсси говорил – «Когда у вас нет достаточно денег для того, чтобы отправиться в путешествие, отправьтесь в него мысленно».
Дебюсси – Ноктюрн для оркестра, вторая часть «Празднества»
Лало – Испанская симфония
Равель – Испанская рапсодия
Де Фалья – Ночи в садах Испании
Римский-Корсаков – Симфоническая сюита «Шахерезада»
Чайковский – Итальянское каприччио
Мессиан – «Турангалила» (Индия)

Музыкальные произведения для создания бодрого настроения, чувства радости:

Бетховен – Восьмая симфония.

Россини – увертюры к операм «Шелковая лестница «Сорока-воровка.

Гендель – Музыка на воде, «Аллегро».

Бетховен – Восьмая симфония, первая и четвертая части.

Музыкальные произведения для облегчения разочарования и фрустрации:

Гендель – Оратория «Иуда Макковей».

Шуберт – Четвертая, «Трагическая» симфония».

Чайковский «Ромео и Джульетта».

Шуман – увертюра «Манфред».

Лист – симфоническая поэма «Прелюды».

Музыкальные произведения для облегчения ностальгии:

Шопен – средняя часть концерта для ф-но Ми-минор.

Мусоргский «Старый замок».

Дебюсси – «Затонувший собор»

Равель «Павана для утонувшей инфанты».

Для изживания меланхолии:

Чайковский – «Меланхолическая серенада», симфоническая поэма Манфред».

Брамс – квинтет для кларнета, соч 115.

Шуман – симфоническая поэма» Манфред».

Сибелиус – «Грустный вальс».

Для предоления нарушений сна и бессонницы:

Бах – Гольберг-вариации».

Франк симфоническая поэма «Психея».

Равель – Лунный свет, концерт Соль-мажор, вторая часть.

Гершвин – Колыбельная Клары из оперы «Порги и Бесс».

Дебюсси Лунный свет.

Шимановский – «Мечта короля» из оп. «Король Рогер»

Для преодоления страха смерти:

Лист – «Кипарисы виллы д'Эсте».

Моцарт – Лакримоза» из «Реквиема».

Сибелиус – «Тоунельский лебедь».

Брамс «Реквием».

Брукнер – Девятая симфония.

Для формирования уверенности в себе и преодоления комплекса неполноценности:

Гендель – Кончерто гроссо.

Бах – Браденбургские концерты.

Чайковский – пятая симф, Марш из Шестой симф., увертюра «1812 год».
Лист – симфоническая поэма «Прометей».

Для изживания депрессии и меланхолии
Дворжак – симфония № 3.
Моцарт концерт До-минор № 2.
Стравинский - «Поцелуй феи»

Список литературы

1. С.Шушарджан/По материалам моих научных исследований 2005 г. — © FANCY_men./< www.liveinternet.ru/users/fancy_men/profile/ >

2. В.И.Петрушин «Музыкальная психотерапия: Теория и практика» (Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000г.)

3. Н.Коршунова «Интеллект ребенка можно развить ещё в материнской утробе» («Иркутская газета», № 6, 2006г.)

4. «Музыкальная психология и психотерапия» № 1 / 2007

5. Т. Абрамова «Скрипичный ключ к здоровью» (Журнал «Иркутская культура», № 15, 1997г.)

6. «За тайной музыки – энергия здоровья» («Библиотечная газета», № 20, 2003г.)

7. О.Жавина «Музыкальное воспитание: поиски и находки» («Просвещение», Москва, 1985г.)

8. Л. Маркус, О.Нологородская «Излечивает гнев и заполняет время» (Яндекс.ru)

9. Журналы «Музыка в школе» (№5, №3, №6 – 2005г; №3, №6 – 2006г.)

10. Дорфман Л. Я. «Эмоции в искусстве» - М.,1997.

11.Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М: Педагогика,.,2000.

12. Ветлугина Н.А. Музыкальные занятия. М.: «Просвещение», 1989.

13. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей.

«Академия развития» - М., 1997.

14. Остроменский В. Д. «Формирование музыкального познания» - М.,1998.

15. Шушарджан С. В. «Музыкотерапия и резервы человеческого организма» - М.,1998.

Приложение к
программе «Музыкотерапия»

Диагностическое исследование уровня развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста на исходном этапе по показателю «способы выражения эмоций»

Задание 1. Диагностика использования мимики и пантомимы при демонстрации заданной эмоции:

1. Покажи с помощью лица, рук, всего тела, что ты очень удивился (эмоция удивления). (Ребенок может сморщить лоб, поднять, брови, приоткрыть рот, всплеснуть руками);
2. Представь, что ты очень испугался (эмоция страха). Изобрази как? (Ребенок может расширить глаза, открыть рот, сжать руки в кулаки, напрячь тело, съежиться, присесть);
3. Тебе подарили игрушку, о которой ты очень мечтал (эмоция радости). Покажи, как ты обрадовался? (Ребенок может откинуть назад голову, приподнять брови, широко раскрыть глаза, улыбнуться, расправить плечи, захлопать в ладоши.)
4. А теперь ты рассердился. Ты ужасно злой (эмоция гнева). Покажи это. (Ребенок может сдвинуть брови, нахмуриться, выставить вперед нижнюю губу или оскалить зубы, стиснуть кулаки);
5. Ты стоишь грустный, печальный (эмоция печали). Изобрази это. (Ребенок может приподнять и сдвинуть брови, опустить уголки губ, ссутулить плечи).

Необходимо проанализировать использование детьми выразительных средств при показе каждого эмоционального состояния. Критерии оценивания: 3 балла – эмоции выражены сильно, 2 балла – эмоции выражены средне, 1 балл – эмоции отсутствуют или выражены незначительно. Результаты представлены в таблице:

№	Фамилия, имя ребенка	Р		Г		С		П		У	
		м	п	м	п	м	п	м	п	м	п
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

Примечание: м – мимика, п – пантомима.

Задание 2. Изучение выразительности речи при выражении различных эмоций.

Детям предлагается произнести фразу «У меня есть собака» - радостно, грустно, испуганно, сердито, удивленно.

Отмечается выразительность, невыразительность и слабая выразительность речи. Адекватно переданную эмоцию обозначают знаком «+» в соответствующей графе.

Результаты представлены в таблице:

№	Фамилия, имя ребенка	Радост-но	Грустно	Испуган-но	Сердито	Удивлен-но
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Задание 3. Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций.

Детям предлагаются карточки с графическим изображением радости, горя, страха, гнева, удивления. Показывают их по одной с вопросом «Какое это лицо?»

Результаты представлены в таблице:

№	Фамилия, имя ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивле-ние
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Задание 4. Изучение понимания эмоций, переживаемых другими людьми.

Подбирается 10 репродукций картин, в которых эмоциональное содержание передается путем: показа мимики и жестов, позы героев, взаимоотношений персонажей друг с другом или их отношения к окружающим предметам. Детям последовательно показывают картины и просят рассказать о них. Если они затрудняются в описании, задаются наводящие вопросы, чтобы выяснить, как ребенок понимает сюжет изображения, эмоциональные состояния героев.

№	Фамилия, имя ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивле-ние
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Примечание: 3 - правильные ответы (дети верно поняли сюжет и

эмоциональное состояние героев), 2 - ответы с помощью наводящих вопросов; 1 - дети не поняли сюжет и не смогли объяснить эмоциональное состояние персонажей.

Диагностические исследования уровня развития эмоциональной сферы у детей на заключительном этапе курса музыкальной терапии «Развитие эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста через музыкальное искусство»

Одним из показателей степени развития эмоциональной сферы детей, по прошествии курса обучения, может служить эмоциональная отзывчивость, восприимчивость, вербальные и невербальные выражения у детей через музыкальное искусство.

Детям было предложено прослушать пять разнохарактерных музыкальных произведений и ответить на вопросы: «Что ты чувствуешь, что ты видишь, каким движением можешь изобразить, когда слышишь музыку?»

Для проведения диагностического исследования каждому ребенку раздаются индивидуальные комплекты цветных (черный, белый, желтый, красный, синий, зеленый, розовый, голубой, оранжевый, фиолетовый), графических (с изображением линий разных конфигураций: плавных, закругленных, острых, угловатых, изломанных и др.) карточек. Представляются рисунки различного содержания: морской пейзаж, шторм на море, гроза, мчащаяся конница, мама укачивает ребенка, клоуны в цирке, танцующие дети и т.д. Каждое задание сопровождается звучанием музыкального произведения контрастного содержания.
После прослушивания музыки, детям задаются вопросы, побуждающие их к выражению своих впечатлений, восприятий.

1 задание. Ответы на вопросы:
Понравилась ли тебе эта музыка? Расскажи о своем впечатлении.
Какие чувства ты испытал при звучании этой музыки?
Какое настроение вызвала в тебе эта музыка?
Что ты услышал в этой музыке?
Представлял ли ты себе что-нибудь, когда слушал эту музыку? Если да, то расскажи, что именно.
Несколькими словами опиши характер этой музыки.

2 задание.
Представьте себя в роли художника и постарайтесь увидеть музыку в цвете. Выберите из карточек те, которые больше всего подходят к данной музыке.

3 задание.

Подумайте, какими линиями можно передать характер этой музыки. Из графических карточек выберите только те, которые подходят к данной музыке.

4 задание.
Выберите из предложенных рисунков тот, который соответствует характеру прослушанной вами музыки.

5 задание.
Внимательно слушая музыку, попробуйте в движениях передать ее характер.
Первое задание вызвало затруднение у некоторых детей. Их ответы были однообразны и односложны. Но в основном дети смогли передать свои эмоциональные впечатления, своё отношение и восприятие от звучащей музыки.
Второе, третье, четвертое и пятое задания были выполнены достаточно быстро и с удовольствием.
Ответы большинства детей были верными.

3 балла – эмоциональная отзывчивость выражена сильно.
2 балла – эмоциональная отзывчивость выражена средне
1 балл - эмоциональная отзывчивость выражена незначительно.

Результаты представлены в таблице

№	Фамилия, имя ребенка	1 з.	2 з.	3 з.	4 з.	5 з.	Общий балл
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

18 (восемнадцать) листов

документовед _____ В.А.Баранова

30.08.2019

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВСЕВОЛОЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ • МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ • «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА» • МБОУДО ДДЮТ ОГРН 1024700563920 ИНН 4703037379 • ДДЮТ