

**Здоровьесберегающие
технологии.
Технологии музыкального
воздействия.
(консультация для
родителей)**

*Подготовила:
музыкальный руководитель
Алиева Эльмира Османовна*

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

Академик, физиолог П. Н. Анохин изучая вопросы влияния музыки на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

Н. А. Ветлугина – доктор педагогических наук, автор работ, посвященных дошкольному музыкальному воспитанию, в своих работах пишет, что пение развивает голосовой аппарат. Речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений.

Развитие музыкального слуха помогает активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического, умственного и эмоционального развития ребенка.

На музыкальных занятиях используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Песенки – распевки, с которых начинаются музыкальные занятия;*
- Дыхательная гимнастика;*
- Артикуляционная гимнастика;*
- Фонопедические упражнения (игры со звуком);*
- Игровой массаж;*
- Пальчиковые игры;*
- Речевые игры;*
- Музыкалотерапия.*

Примеры пальчиковых игр были опубликованы в прошлой консультации. Сегодня поговорим о музыкотерапии.

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни ДООУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают **активную** (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и **пассивную** (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем, медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания. Вокальная музыка влияет на весь организм.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

пробуждению детей после дневного сна поможет : тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Итак, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников.

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Список музыкальных произведений,
Рекомендуемых для проведения музыкотерапии

Музыка для свободной деятельности детей

- Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»
- Брамс И. «Вальс»
- Вивальди А. «Времена года»
- Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»
- Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»
- Мусоргский М. «Картинки с выставки»
- Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик»
(отрывки из балета)
- Шопен Ф. «Вальсы»
- Штраус И. «Вальсы»

Детские песни

- *«Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский)*
- *«Бу-ра-ти-но» (Ю. Энтин, А. Рыбников)*
- *«Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский)*
- *«Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский)*
- *«Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский)*
- *«Где водятся волшебники», «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю. Энтин, М. Минков)*
- *«Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М. Пляцковский, Б. Савельев)*
- *«Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков)*
- *«Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев)*
- *«Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков)*
- *«Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего» Ю. Энтин, Е. Крылатов)*
- *«Танец маленьких утят» (французская народная песня)*

Музыка для пробуждения после дневного сна

- *Боккерини Л. «Менуэт»*
- *Григ Э. «Утро»*
- *Лютневая музыка XVIII века*
- *Мендельсон Ф. «Песня без слов»*
- *Моцарт В. «Сонаты»*
- *Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»*
- *Сенс-санс К. «Аквариум»*
- *Чайковский П. И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»*

Музыка для релаксации

- Альбиони Т. «Адажио»
- Бетховен Л. «Лунная соната»
- Глюк К. «Мелодия»
- Григ Э. «Песня Сольвейг»
- Дебюсси К. «Лунный свет»
- Римский-Корсаков Н. «Море»
- Сен-Санс К. «Лебедь»
- Чайковский П. И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
- Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
- Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Возбудимым, беспокойным детям полезны классические музыкальные произведения в медленном темпе. Мелодии со словами (песни, арии), чем мелодии без слов. А "живое" пение действует на них сильнее. Та музыка, которую слышит ребенок, откладывается в его подсознании и влияет на его будущее. Музыкаотерапия - это дополнительный стимул развития детей. Под влиянием музыки у детей создается творческое воображение, а через него меняется восприятие разных сторон жизни.

Ни в коем случае нельзя давать детям слушать музыку через наушники.

От такого звука мозг ребенка может получить акустическую травму.

В дошкольном возрасте музыкаотерапия используется в сочетании с ритмическими и танцевальными занятиями, с пением, психогимнастикой, логоритмикой и т.д.

Активная музыкаотерапия, полезна детям для развития моторики, речи координации движений. Хорошо развивают детское воображение и креативность релаксации и визуализации под музыку.

Помните!

Музыка оказывает влияние на наше состояние. Так, когда мы слушаем активную жизнерадостную музыку марши, танцевальную, мы испытываем прилив энергии, заряжаемся бодростью.

А когда мы слушаем спокойную музыку: ноктюрны, баллады, песни, успокаиваемся, расслабляемся, гармонизируем работу нервной системы.

***«Детство так же невозможно без музыки, как
невозможно без игры, без сказки»-
говорил В. А. Сухомлинский***