**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**д/с «Улыбка»**

**Консультация для педагогов**

**«Музыкотерапия – здоровьесберегающая технология ДО»**

**Составил:**

Прошунина Э.Н

Музыкальный руководитель.

**2018 г.**

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

К сожалению, музыкальная деятельность в детском саду чаще ограничивается традиционными видами организации детей. Хотелось бы, чтоб музыка не заканчивалась на пороге музыкального зала, а звучала на протяжении всего дня, обогащая эмоциональную сферу ребенка новыми впечатлениями.

**Музыкотерапия** – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы, непосредственное лечебное действие музыки на нервно – психологическую сферу детей происходит при ее пассивном и активном восприятии ребенком.

**Музыка** – это лекарство, которое слушают. То, что музыка – это не просто набор звуков, пусть даже приятных, подметил еще в 4 веке Платон, который говорил своим ученикам : « Музыка – самое мощное средство для просветления души, потому что в душе человека живут ритм и мелодия. Музыка может обогатить ее, дополнить, дать ей блаженство и озарение».

Платон, как оказалось, был прав. После долгого и тщательного изучения феномена музыкотерапии ученые пришли к выводу, что музыка обладает огромным влиянием не только на психику человека, но и на весь организм в целом. Как утверждает наука – тело человека само по себе является своего рода оркестром. Циркуляция крови , биение сердца, движение воздуха в легких, не говоря уже о пищеварительных процессах – любая деятельность организма играет не только свою музыку, но и взаимодействует с теми звуками, что слышит извне. Если внутреннее звучание совпадает с внешним, мы ощущаем гармонию, если же музыка чересчур агрессивна, это может расстроить работу нашего био – оркестра, спровоцировать сердечный или мышечный спазм, нарушить деятельность мозга, вызвать сильнейший стресс.

Учеными доказано, что **самая любимая у новорожденного малыша**– биение материнского сердца – это главный для него маятник. И наш слух четко воспринимает ритм сердечной деятельности и ритм дыхания. Такую музыку полезно слушать малышу после активной игровой деятельности, перед сном, чтобы он успокоился.

А вот **музыка вальса обладает тонизирующим эффектом**. Мажорные мелодии вызывают эмоции радости, увеличивает частоту сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды. Такая музыка бодрит и у человека повышается работоспособность. Музыка активизирует физиологические процессы , помогает прогнать страх, депрессию, заставляет двигаться и танцевать.

Особенно ярким примером позитивного, универсального эффекта воздействия на человеческий организм обладает **музыка Моцарта**. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые и потаенные уголки души и тела каждого организма. Произведения Моцарта повышают интеллектуальные способности, а терапия музыкой Моцарта уменьшает детскую смертность (если беременная мамочка слушает), улучшает мелкую моторику рук, успешно применяется в лечении неврологических заболеваний, заикания. Детям музыка Моцарта помогает улучшить координацию движений, речь, учебу, успокоиться при нервном возбуждении.

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

**Несколько советов педагогам (воспитателям ), как можно использовать музыкотерапию в работе ДО.**

При приеме детей в группе утром их будет встречать приветливый, доброжелательный воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится незаметная травма – ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно – профилактических задач ДО должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

**Утренний прием** начинается под музыку Моцарта, потому что музыка этого композитора оказывает воздействие, сила которого несравнима с другими.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и вот эти произведения:

\*«Утро» (музыка из сюиты «Пер Гюнт» Э.Грига)

\*Музыкальные композиции из репертуара оркестра Поля Мориа,

обработки для оркестра русских народных инструментов :

«Камаринская», «Барыня», «Калинка».

\* «Карнавал животных» К.Сен – Санса,

\* «Вальс цветов» П.Чайковского из балета «Щелкунчик»,

\* «Рассвет на Москве – реке» М.Мусоргского.

\* «Маленькая ночная серенада» В.Моцарта,

\* «Музыкальный ящик» Г.Свиридова,

\* «Апрель» П.Чайковского из альбома «Времена года»,

\* Три чуда» вступление к опере «Сказка о царе Салтане» Н.Римского-Корсакова,

\* «На прекрасном голубом Дунае» вальс И. Штрауса,

\* «Времена года « А.Вивальди.

**Дневной сон** проходит под тихую спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложно организованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно – психического здоровья детей.

Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон рекомендуется сопровождать следующими музыкальными произведениями:

* Соло фортепиано (Клайдерман, симфонический оркестр)
* «Времена года» П.Чайковский
* Соната №14 «Лунная» Л.Бетховен
* «Аве Мария» Бах – Гуно

Следующим моментом, заслуживающим внимания педагогов, является **методика музыкально – рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна.** Это методика разработана Н. Ефименко, который предлагает использовать нежную, тихую, легкую и радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплекс упражнений, не поднимая детей с кровати. Рекомендуемые произведения:

* «Менуэт» Э.Григ (Боккерини, ф-но)
* Лютневая музыка 17века
* «Песня без слов» Ф.Мендельсон
* Сонаты В.Моцарта
* «Рассвет на Москве-реке» М.Мусоргского
* «Аквариум» К.Сен-Санс
* «Зимнее утро», «Вальс цветов», «Песнь жаворонка» П.Чайковский.

**В вечернее время, перед тем, как дети отправятся домой с родителями**, им можно прослушать спокойные, умиротворяющие композиции, которые приведут эмоциональный фон в спокойное состояние, дадут возможность ребенку оставить все заботы и переживания в стенах детского сада, снять напряжение.

Такой музыкой может стать специальная музыка для релаксации, вызывающая покой, негу, тепло.

Шум моря.

Звуки природы.

Шум дождя и пение птиц.

Звуки весеннего леса.

Пение птиц и журчание ручья.

**На занятиях по ИЗО** можно использовать спокойную лирическую музыку, располагающую детей к творчеству (рисование, аппликация, лепка).

«Лунный свет» К.Дебюсси,

«Времена года» А.Вивальди.

Особое значение имеет **сочетание пения с танцевальными движениями**, а также импровизация свободного танца под классическую музыку (Танцетерапия). Танец является формой социального контакта. Через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию.

«Фея Драже» П.Чайковский

«Три чуда» Н.Римский – Корсаков

«Вальс – шутка» Д.Шостакович.

**Фольклоротерапия** – это направление арт-терапии, в котором коррекционное и гармонизирующее воздействие на личность осуществляется посредством занятий фольклором.

Именно народные танцы, пляски, различные по характеру рисунка построенные на смене ритмов, движения несут в себе терапевтический и освобождающий заряд огромной силы, так как создают у детей чувство единения, снимают комплексы, зажимы, расширяют возможности коммуникации. Инсценирование народных игр, сказок под народные мелодии для танцевальной импровизации:

«Из-под дуба», «Калинка», «На горе-то калина» и т.д.

Игры под музыку:

«Ручеек», « Гори, гори ясно», «Ворон», «Разиня», «Прянична доска»…

**Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения после занятий физической культурой** можно воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической музыки и современной расслабляющей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

**Особенности использования музыкотерапии.**

\*Громкость звучания музыки – не громко, но и не тихо;

\*Использовать для прослушивания те произведения, которые нравятся всем детям;

\*Лучше использовать те музыкальные пьесы, которые знакомы детям (не должны отвлекать внимание новизной);

\*Продолжительность прослушивания не должна превышать 10 минут одновременно.