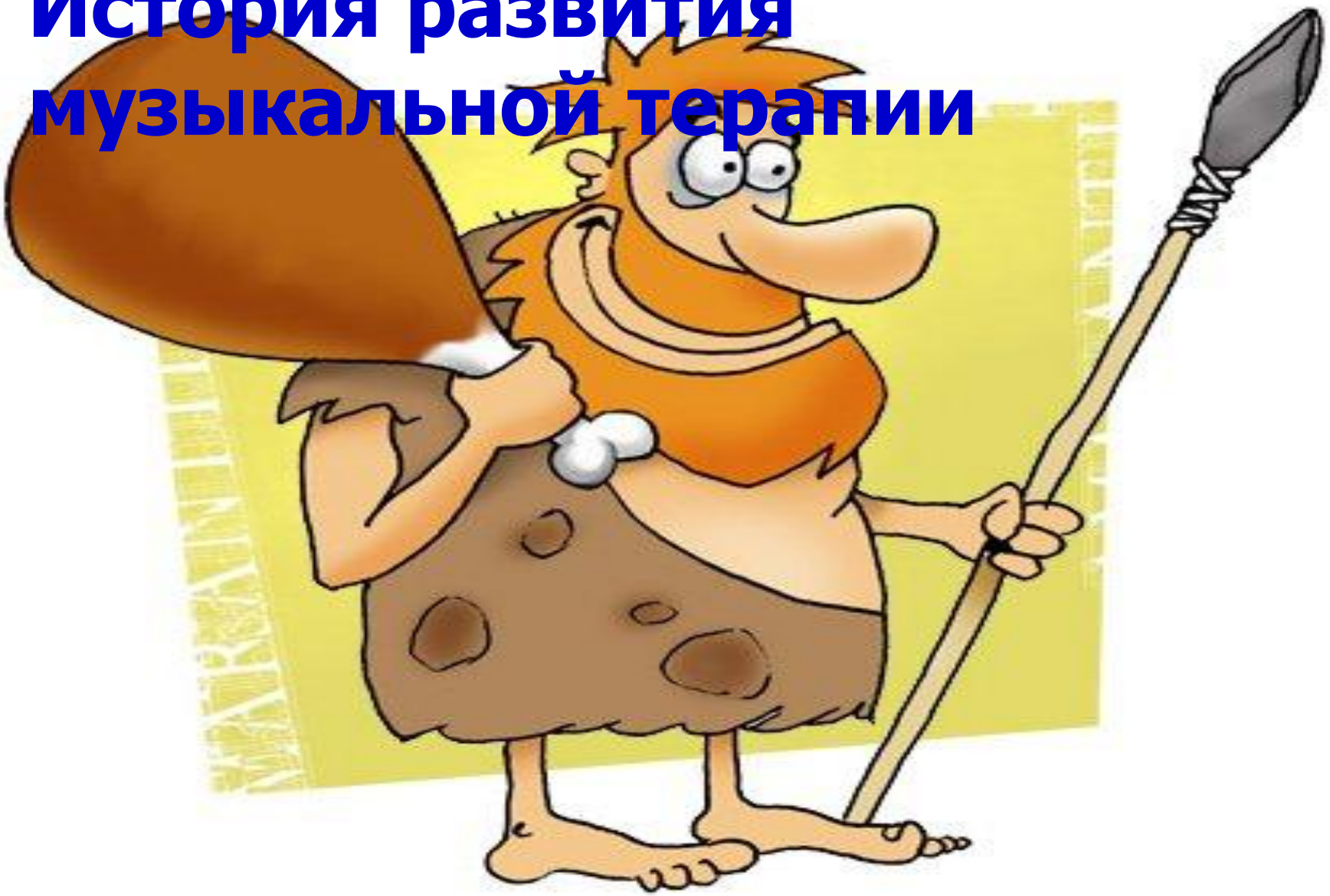
Оздоровительная функция музыки

Содержание

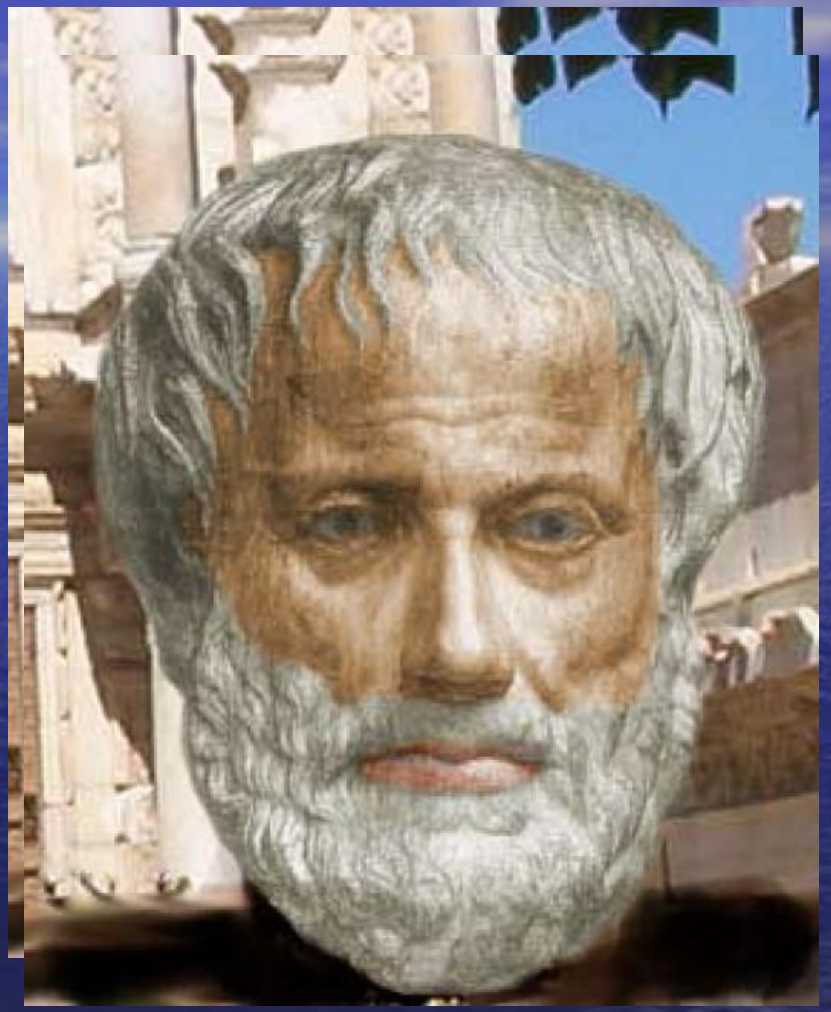
1.История развития музыкальной терапии
2.Основные задачи музыкальной терапии
3.Актуальные проблемы
4. Создание инновационного пространства, музыкальной среды
5.Механизмы влияния музыки на человека
6.Матрица кодирования эмоционального состояния через музыку
7.Примеры из опыта работы: Восприятие музыки
8. Зачем нужна дыхательная гимнастика
9. Мелодии обладающие терапевтическим эффектом.
10.Заключение

История развития музыкальной терапии



- **Музыкальная терапия существует едва ли не столько же, сколько и человек разумный.**
- **Человек придумал музыку, чтобы строить и жить помогала, в самом прямом смысле, чтобы придать ритм и гармонию своей психической жизни. Самое древнее упоминание о волшебной силе музыки встречается в Ветхом Завете, в рассказе о том, как Давид излечил Саула от нервной депрессии, играя на гуслях.**
- **Лечебное воздействие музыки люди заметили еще в глубокой древности. Шаманы и жрецы изгоняли болезни при помощи специальных песен-заклинаний, ритмических композиций, исполняемых на бубнах и других инструментах. Благотворное влияние мелодичной музыки на больного отмечали и древние греки, и египтяне. Современная наука использует музыку для профилактики и лечения самых разных заболеваний.**
- **Крупнейшие древнегреческие учёные философы Пифагор, Платон, Аристотель указывали на лечебные свойства музыки, её способность устанавливать гармонию в состоянии человека:**
- **Древнегреческий мыслитель, математик и спортсмен Пифагор применял музыку в лечебных целях. В его трудах музыка описывается как источник успокаивающих, умиротворяющих эмоциональных состояний.**
- **Аристотель считал, что музыка через катарсис (очищение) снимает тяжелые психические переживания, что ее воздействие равносильно сильнодействующим лекарствам. Аристотель подчёркивал, что музыка освобождает человека от травмирующих психику переживаний.**
- **Музыкотерапия широко применялась в Древнем Китае в соответствии с правилами традиционной китайской медицины.**

- Представители классической, отечественной школы музыкотерапии, сходятся, во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления - классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах.
- Развитие науки привело к постепенному накоплению фактов, подтверждающих убеждения древних в том, что музыка – это мощный источник энергий, распространяющий своё влияние на физическую, духовную и интеллектуальную сферы человека.
- В настоящее время в России музыкотерапия разрабатывается и используется в лечебных и коррекционных целях, в различных направлениях медицины, психологии и педагогики.
- **Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии как в психолого-педагогической коррекции, так и в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы.**



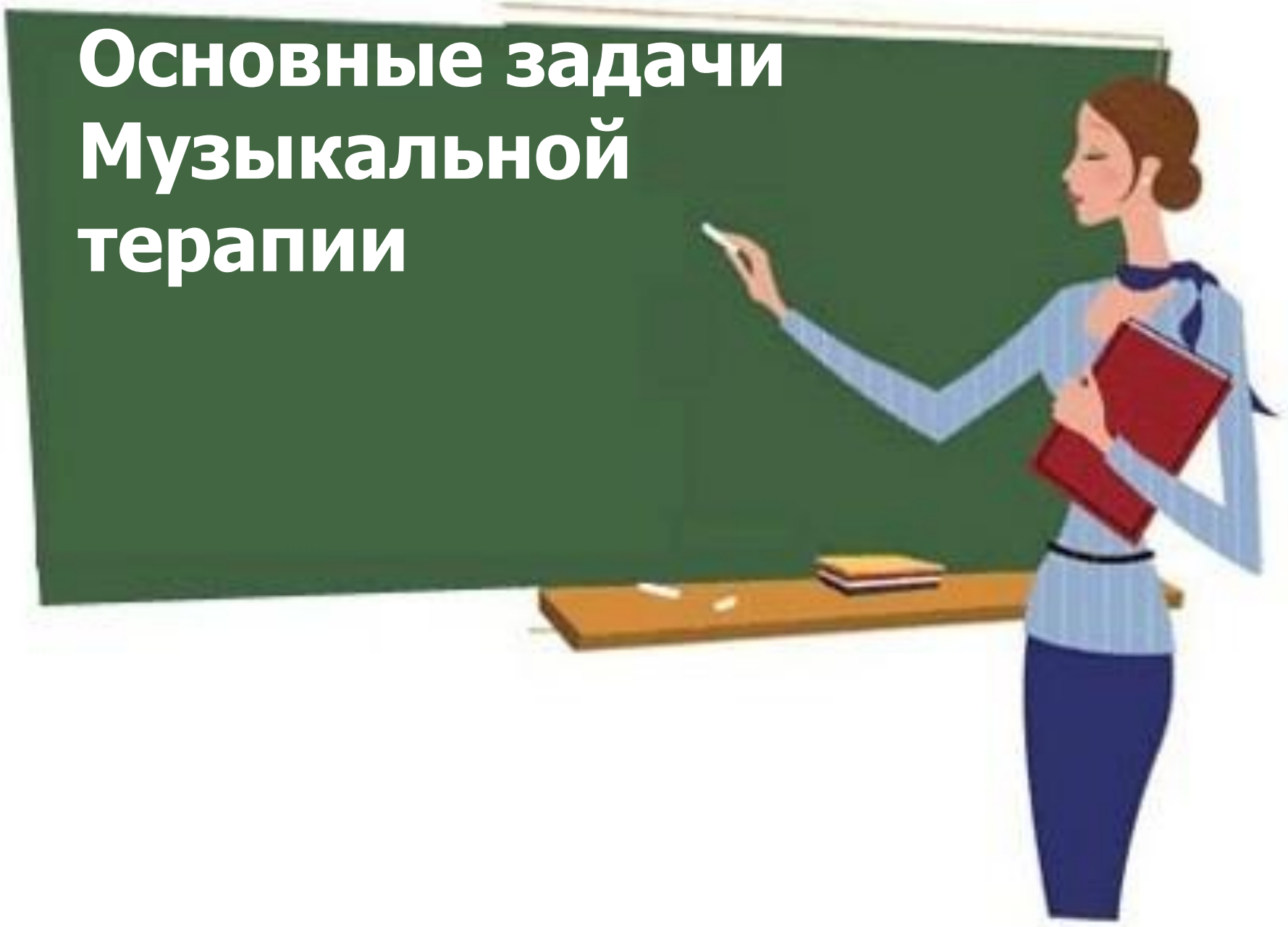
Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышают иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

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, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Инструменты:

Среди музыкальных инструментов можно выделить лидеров по воздействию на состояние ребенка. Наибольшее влияние оказывает органная музыка. Деревянные духовые инструменты, фагот или гобой, благотворно действуют на печень, а вот сердечно - сосудистая система предпочитает струнные - скрипка, виолончель, гитара.

Основные задачи Музыкальной терапии



Задачи:

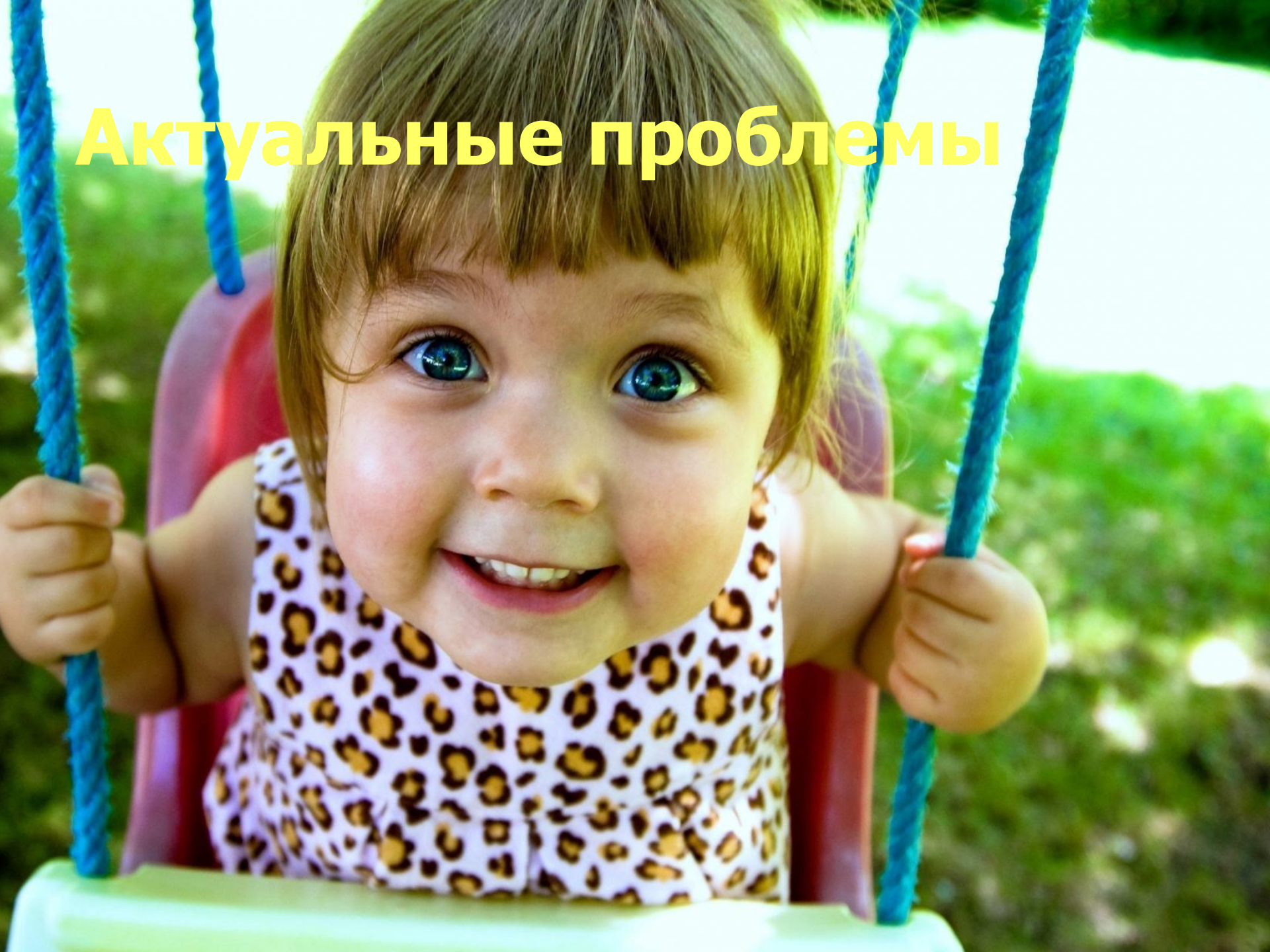
1.Расширять и развивать эмоциональную сферу дошкольников;

2.Развивать нравственно-коммуникативные качества;

3.Создавать положительный эмоциональный фон;

4.Способствовать развитию общей и мелкой моторики;

5.Развивать и корригировать сенсорные процессы


Актуальные проблемы

Возраст от трех до семи лет - важный период, в котором формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы здоровья. Наша задача укреплять здоровье детей дошкольного возраста, что является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Это объясняется тем, что к ребенку для обеспечения высокого уровня интеллектуально-познавательного развития предъявляются высокие требования, реализовать которые может только здоровый дошкольник.

По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30% детей можно признать здоровыми, а остальные имеют отклонения в той или иной степени. Социальная ситуация нестабильности, быстрый темп жизни и другие факторы заставляют ребёнка реагировать на реальность тревогой и переживаниями, а нарушения в поведении у детей наблюдается уже в дошкольном возрасте.

В настоящее время для педагогов современного общества, остро встала проблема роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии.Сегодня в детских садах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты.

. Возникает необходимость поиска в работе с детьми методов системного характера, влияющих не только на отдельные психические процессы, но и на личностные структуры в целом. Многие ищут новые нетрадиционные методы и модели психолого-педагогической помощи детям.

Одним из таких методов является музыкотерапия как средство гармонизации и развития психики, оздоровления личности ребёнка.

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Создание инновационного пространства, музыкальной среды, обеспечивающей гармоничное, целостное развитие ребёнка

- **Сложившаяся система музыкального воспитания дошкольников была направлена в первую очередь на эстетическое развитие детей. Но в современных условиях появилась необходимость в использовании всех педагогических резервов для физического и духовного становления личности. И музыка в этом процессе может сыграть не последнюю роль, так как обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребёнка.**
- Такой подход к музыкальному воспитанию отличается от традиционного. Учитывая возрастные психофизиологические особенности дошкольников и состояние современного социума, можно считать, что ведущими должны стать развивающая и оздоровительная функции музыки, которые реализуются приполифункциональном подходе к музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста.
- **Полифункциональный подход к музыкальному воспитанию рассматривается как создание инновационного пространства музыкальной среды, обеспечивающей гармоничное, целостное развитие ребёнка: эмоциональное, физическое и нравственно-эстетическое.**

- **!!!Оздоровительная функция музыки проявляется во всех видах музыкальной деятельности детей: восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах.**
- **При восприятии музыки оптимизируется эмоциональное состояние, музыка помогает успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать.**
- **Оздоровительный эффект пения проявляется в улучшении психоэмоционального состояния.**
- **Применение интонирования в вокалотерапии приводит к уравновешиванию воли мозга, снижению частоты сердечных сокращений, гармонизации эмоциональной сферы.** Дети тонируют на удобный для них ноте. Звук «м-м-м» снимает напряжение, звук «и-и-и» стимулирует и т.д.
- **Танец, мимика и жест – один из способов выражения чувств и переживаний. Как указывал И.М. Сеченов, любое переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц.**
- **Гибкое тело более способно к проявлению различных чувств, отражающихся в движениях, мимике. На этой основе построена коррекционная программа ритмика,** широко вошедшая в практику работы дошкольных учреждений.
- **Известно, что каждое невротическое нарушение сопровождается и нарушением ритмических процессов, происходящих в организме.**
- **Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и вегетативной сфере.**

Механизмы влияния музыки на человека

rip-cs.3dn.ru

1. Музыкальный звук

- **Музыкальный звук** – это волновой сигнал, который влияет на клетки живого организма и изменяет их активность.
- Восприятие музыки осуществляется через слух, который изначально служит ориентирующим инструментом, эмоционально настраивает человека по отношению к внешним воздействиям.

2. Дыхание

- **2. Дыхание.**
- **Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.**

Методы музыки

Игроритмические упражнения

- **Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей.**
- Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

игрового массажа

- так же можно использовать в своей работе элементы игрового массажа.
- *Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж?*

- **Массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Ребенок может легко научиться этому в игре.** На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламакция), или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Примеры

- **Дождь**

Дождик слабенький бывает, вот такой… /тихо и редко хлопает в /ладоши (половинные)
Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А бывает дождик сильный, вот такой… /хлопает в ладоши сильней /(четвертные)
Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А ещё бывают в небе чудеса – гром гремит и начинается ГРОЗА! /топает и хлопает /одновременно (восьмые).
/Дети подхватывают движения

- **Лужи**

Шлеп-шлеп-шлеп - /Дети ритмично постукивают
Иду по лужам. / ладонями по ногам.
Хлюп-хлюп-хлюп — / Ритмично притопывают ногами.
Вода в ботинках.
Кап-кап-кап — /Поднимают руки вверх и рит-
/ мично щелкают пальцамит —
Мне зонтик нужен. с /одновременным движением рук сверху вниз.
Оп-оп-оп — /Скрещивают руки на груди и
Вода по спинке. / ритмично похлопывают по предплечьям.

Буль-буль-буль — /Выполняют ритмичную пру-
Упала шапка. / жинку.
Ой-ой-ой, / Качают головой, руки к голове.
Кругом вода.
Да-да-да, / Ритмично кивают головой.
Себя так жалко.
Одевайтесь в дождь всегда!

- **Дождик**
(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам
Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине

Гром, гром, как из пушек
Нынче праздник у лягушек
/поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град
Все под крышами сидят
/постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин
/поглаживают спинку ладошками

(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

- **Вот на улице мороз**

- Вот на улице мороз!
/Поглаживают руки
Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши
/Грозят правым указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши:
Покрутили, повертели,
Вот и уши отогрели!
/Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей /и вращают их вперед, затем назад.
По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.
По плечам похлопали, /Руки — скрестить на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.
Ножками затопали! /Топают ногами

Пальчиковые игры

Каждый палец человека за время жизни сгибается примерно 25 миллионов раз.

- Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. **Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.** Можно использовать в своей работе пальчиковые игры Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под музыку.
- **Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста (вторая младшая группа).** Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми - русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.
Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

- **Кошка**
  Посмотрели мы в окошко
  /делают пальцами обеих рук «окошко»
  По дорожке ходит кошка /
  «бегают» указательным и средним пальцами /правой руки по левой руке.
  С такими усами /показывают «длинные усы»
  С такими глазами /показывают «большие глаза»
  Кошка песенку поет
  Нас гулять скорей зовет/»зовут» правой рукой

- **Песочный домик**
  Вот песочница большая
  /разводят руки в стороны
  С крышею в горошек /руки «домиком» над головой
  Из песка мы строим дом /стучат кулачком о кулачок
  В доме пять окошек
  /показывают раскрытую ладошку – «пять»
  Первое – для зайчика /загибают по очереди пальчики
  Второе – для совочка
  В третьем куколка стоит
  В четвертом – два грибочка.
  В пятом кругленьком окошке
  Уложили спать мы кошку
  /ладошки «спят» под щечкой
  Только кошке места мало
  /грозят пальчиком
  Прыг! И домик наш сломала
  /шлепают ладошками по коленям

Речевые игры

- Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в музыкальном воспитании. **Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым.**
  Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, **использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки.** Опорой в этом направлении является методика К.Орфа.
  Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивает чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а **поддержка текса движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению.**
  Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал. Можно использовать речевые игры на занятиях со старшими дошкольниками. По методике К.Орфа в течении учебного года. Цикл тематических занятий «Звуки вокруг нас».
- Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы. Особое внимание мы уделяем музыкально-рефлекторному пробуждению детей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей. Услышав звучание привычной музыки, малышам легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы несложных упражнений, не поднимая малышей с кровати.

- **Листопад**
  Осень, осень! Листопад!
  (ритмичные хлопки)
  Лес осенний конопат
  (щелчки пальцами)
  Листья рыжие шуршат
  (трут ладошкой о ладошку)
  И летят, летят, летят!
  (качают руками)

- **Зайчата**
  (комплекс упражнений для пробуждения)
  Вот пушистые зайчата
  мирно спят в своих кроватках
  Но зайчатам хватит спать, пора серењким вставать.
  Ручку правую потянем, ручку левую потянем
  Глазки открывает, с ножками играем.
  Поджимаем ножки, выпрямляем ножки
  А теперь бежим скорей по лесной дорожке.
  С боку на бок повернемся
  И уже совсем проснемся

Некоторые приемы оздоровления через игру

Валеологические игры

- Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых **валеологические песенки-распевки**, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. **Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.
- Используются валеологичесие песенки можно, как в начале занятия, так и вместо привычной физминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

- **Будьте все здоровы**
- **Доброе утро!**

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу
Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны
И сегодня весь день /Хлопают в ладоши
Будет веселее.

Мы подгладим лобик /Движения по тексту
Носик и щечки
Будем мы красивыми
/Постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки / выполняя «фонарики»

- *Разотрем ладошки /Движения по тексту*
Сильнее, сильнее
А теперь похлопаем
Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем
Улыбнемся снова

Матрица кодирования эмоциональных состояний через музыку

www.graffiti113.ru

- Исходя из этой матрицы, получаются следующие настроения, выражаемые различной по характеру музыкой:
- **1.** медленный темп + минорная окраска = настроения задумчивые, печальные, унылые, скорбные, трагичные;
- **2.** медленный темп + мажорная окраска = характер произведений созерцательный, спокойный, уравновешенный;
- **3.** быстрый темп + минорная окраска = характер напряженно-драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой;
- **4.**быстрый темп + мажорная окраска = музыка радостная, жизнеутверждающая, веселая, ликующая.
- Таким образом, могу определить комплекс музыкальных произведений, соответствующих сходному эмоциональному состоянию детей. Это позволяет моделировать и изменять эмоции у агрессивных детей.
- Детям очень нравится прием **драматической психоэлевации**. Этот метод подразумевает участие детей в театральных этюдах и постановке лечебно-педагогических спектаклей-игр, не только успокаивающих, но и обучающих и развивающих. А также дети с удовольствием инсценируют стихотворения и маленькие поучительные рассказы. Очень часто на своих занятиях я использую танцевальные композиции, в психомышечных этюдах и, просто, в музыкально-ритмических движениях предлагаю детям использовать шелковые шарфики, ленточки, косынки зеленого, синего, красного и желтого цветов, т.к. данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, благодушного настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм человека в целом. При рисовании музыки мы также используем эти цвета. Наибольший отклик у детей вызвали элементы сказкотерапии, психогимнастики и игротерапии. Так, под определенный характер музыки дети попадают в сказку, изображают героев любимых сказок и сами сочиняют собственные сказки.

Примеры из опыта работы: Восприятие музыки

- **Пример 1.** Всем известно, что старшие дошкольники к третьему занятию заметно устают. И поэтому в целях снижения излишнего возбуждения в разделе слушания музыки я предлагаю детям прослушать спокойную музыку например «Ходит месяц над лугами» С. Прокофьева, « Лунную сонату» Л. Бетховена. Дети вслушиваются в музыку, анализируют её, и состояние возбуждения сменяется нормальным эмоциональным состоянием. Если же дети наоборот пассивны, неэнергичны, то в раздел восприятие музыки включаю живую, энергичную музыку, например, «Клоуны» Д. Кабалевского, Неаполитанскую песенку П. Чайковского и.др. Радостное настроение пьесы сразу же передаётся детям. На их лицах появляется оживление, заинтересованность и учебный процесс в дальнейшем проходит без осложнений.

- 2 прием. Сон: В ДОУ воспитатели часто сталкиваются с проблемой трудного засыпания детей в дневной сон. На помощь приходит музыкотерапия: Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон я включаю детям аудиозапись современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, шум морских волн, крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются, засыпают. Также дети с удовольствием засыпают под звуки «Лунной сонаты» Л. Бетховена и «Море» Н.Римского-Корсакова.
- **Пример 3. Пение.** В индивидуальной работе с детьми хочется отметить положительные эффекты вокалотерапии. Дети с дефектом речи, как правило, бывают менее общительны, а порой и замкнуты. На групповых занятиях такой ребёнок неактивен. А на индивидуальных занятиях, наедине с педагогом, ребёнок не стесняется. Специальные вокальные упражнения дают возможность пропевать труднопроизносимые звукосочетания (например, «Лиса по лемму ходила» р.н.п., «Скок-поскок», «Я иду с цветами» и т.д.) и со временем речь становится более внятной. При пении происходит всплеск положительных эмоций, что в свою очередь оказывает неоценимое влияние на развитие ребёнка.

- **Пример 4. Музыкально – ритмические движения**
- Некоторые дети проявляют отсутствие интереса к музыкально-ритмическим движениям из-за скованности в движениях или же нарушениях координации. Индивидуальная работа с такими детьми оказывает положительный оздоровительный эффект Наедине с педагогом, ребёнок в замедленном темпе осваивает те или иные танцевальные движения, выполняя их впоследствии в нормальном темпе под музыку. Положительные эмоции, получаемые от выполнения музыкально-ритмических движений раскрепощают двигательную активность ребёнка, координация движений приходит в норму или приближается к ней.
- Выполнение ритмических движений под музыку положительно повлияло на умственное развитие детей.

- **Пример 5. Музыка – стимулятор интеллектуальной деятельности**
- Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребёнка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников.
- На комплексных занятиях, включающих в себя различные виду деятельности предлагаются для прослушивания аудиозаписи с соответствующей настроению занятия музыкой. Например на занятии в средней группе в момент рисования детьми зимних забав можно включать музыку П.И.Чайковского из цикла «Времена года» («Масленица»).
- *Диск записан со звуками природы и жизненных ситуаций*.
- В младшей группе проводилось занятие, посвящённое психоэмоциональному состоянию детей в волшебном лесу. Во время занятия дети отдыхали на полянке. Они наслаждались пением птиц и музыкой П.Чайковского «Подснежник» из цикла «Времена года».

- **6. Заключение** Музыкотерапия благотворно повлияет на общее эмоциональное состояние детей с повышенным уровнем агрессивности и значительно снизит ее проявления, если:
- будут созданы благоприятные условия для занятий с детьми музыкотерапией;
- будет разработан и внедрен перспективный план занятий;
- будут продуманы методические приемы: специальные музыкальные упражнения, игры, задания;
- будут подобраны специальные музыкальные произведения;
- будут задействованы все органы чувств у детей;
- будет установлена интеграция музыкального воздействия с другими видами деятельности.
- Всё вышеуказанное позволяет рассматривать оздоровительную функцию музыки как очень важную в работе с дошкольниками.
- Ещё раз нужно подчеркнуть, что музыка:
- Позволяет оптимизировать эмоциональное состояние;
- Развивает коммуникативные и творческие возможности ребёнка;
- Повышает самооценку на основе самоактуализации;
- Способствует открытому выражению эмоций, развивает эмпатические чувства.

Дыхание

- **В начале учебного года сразу можно отметить для себя детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в своей работе нужно уделять особое внимание дыхательной гимнастике.**

  Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

- **В работе с дошкольниками используются несложные упражнения *Александры Николаевны Стрельниковой*, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.**

- **Основными задачами дыхательных упражнений являются:**

  1. Укреплять физиологическое дыхание детей
  2. Тренировать силу вдоха и выдоха
  3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)
  4. Развивать продолжительный вдох.

- **Подробнее: ЗАЧЕМ НУЖНА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**
- «Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей и нас педагогов – сохранить ее здоровой»
- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.
- Занимаясь дыхательной гимнастикой на занятии я слежу , чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).
- На занятиях нужно превращаю лечение в игру.
- Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.
- Упражнения для детей с нарушением носового дыхания под музыку:
- 1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.
- 2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
- 3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую половину носа.
- 4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).
- 5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).
- 6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на

Весёлые упражнения для малышей

- ***Бегемотик:***
- ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.
- Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:
- Сели бегемотики, потрогали животики.
- То животик поднимается (вдох),
- То животик опускается (выдох).

- ***Жук***
- жу-у-у - сказал крылатый жук,
- посижу и пожужжу».
- **Паровозик.**
- Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая:
- «чух-чух-чух».
- Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить
- «ту-тууу».
- Продолжительность – до 30 секунд.

Мелодии обладающие терапевтическим эффектом

- По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные, этюды, действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д. Поэтому если надо пообщаться на, музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни используются следующие мотивы:
- **Колыбельные:**
- «Спи, моя радость, усни» (Моцарт)
- «Сон, приходит на порог» (Дунаевский)
- «За печкою поет сверчок» (Островский)
- «Колыбельная Светланы»
- «Спи, дитя мое».

Для родителей

- Родителям совсем необязательно иметь хороший музыкальный слух и певческий голос, главное - петь песни с нежностью. Необходимо чтобы ребенок слышал материнский голос, привыкал к нему. После рождения малыша следует продолжать слушать музыку после кормления и перед сном. Напевайте ребенку колыбельные - он будет намного спокойнее, радостнее и эмоциональнее. Даже самые активные шалунишки, слушая музыку, успокаиваются и расслабляются, потому что слышат давно знакомое и привычное. Включайте музыку, когда ваш малыш уже лег в кровать.
- Мамы тоже должны научиться слушать музыку. Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше расслабиться.
- В классическую релаксационную программу входят следующие произведения: Бах И.С. «Ария из сюиты №3» или медленные части из Бранденбургских концертов: Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии, Беллини В. «Каватина Нормы», Вивальди А. «Зима». Бетховен Л. вторые части фортепианных сонат (8, 14, 23), Чайковский П.И. анданте кантабиле из 5-й симфонии «Июнь» и «Октябрь» из цикла «Времена года».
- Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку, активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию. К активизирующим музыкальным произведениям относятся творения В.Моцарта - первые и третьи части из фортепианных сонат и концертов. «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта».
- П.И.Чайковского - вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии, а также отрывок С.Прокофьева из 1-й части 1-й симфонии, М. Глинки «Романсы». А. Вивальди «Весна» и т. д. Самое главное - помнить, что музыку надо пропустить через себя. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют нервную систему. Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Список рекомендуемых музыкальных произведений

- **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 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);
- «Весёлые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский);
- «Всё 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.

- «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 далёкао» (из к/ф «» Гостья из будущего Ю.Энтин, Е. Крылатов);
- «Танец маленьких утят» (французская народная песня);
- **Музыка для пробуждения после дневного сна:**
- Броккери Л. «Менуэт»;
- Григ Э. «Утро»;
- Лютневая музыка XVII века;
- Мендельсон Ф. «Песня без слов».
- **Музыка для релаксации**:
- Альбиони Т. «Адажио»;
- Бетховен Л. «Лунная соната»;
- Глюк К. «Мелодия»;
- Римский-Корсаков Н. «Море»;
- Сен-Санс К. «Лебедь»;
- Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада».

- **Заснуть ребенку помогут медленные, расслабляющие мелодии, такие как:**
- «Лунная соната» Бетховена;
- «Ноктюрн соль-минор» Шопена;
- «Свет луны» Дебюсси.
- **Для снятия эмоционального напряжения прекрасно подойдут:**
- вальсы или мелодии для флейты, скрипки, фортепиано;
- музыка Вивальди;
- Бетховен;
- Брамс «Колыбельная»;
- Шуберт «Аве Мария».
- **Избавиться от тревожных переживаний и неуверенности помогут мажорные, но не слишком быстрые мелодии:**
- мазурки Шопена;
- вальсы Штрауса;
- П.И. Чайковский «Сладкие грёзы»;
- П.И. Чайковский «Времена года» (февраль)
- **Уменьшат раздражительность и нервное возбуждение:**
- «Итальянский концерт» Баха;
- «Симфония ля-минор» Бетховена;

- **Поднимут настроение произведения:**
- Моцарта;
- П.И. Чайковского;
- отрывки из оперы «Кармен» Бизе;
- «Времена года» Вивальди,
- «Менуэт» Генделя;
- скрипичная музыка;
- **Улучшат активность и жизненный тонус ребенка:**
- ритмичные бодрящие марши («Марш оловянных солдатиков» из балета «Щелкунчик» Чайковского)
- **От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка**
- 1 концерта П.И.Чайковского
- **Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий романтическая музыка:**
- "Романс" Ф.Шуберта
- "Маленькая серенада" В.Моцарта.
- Для профилактики утомляемости
- "Утро" Э.Грига
- **Поднимают настроение, избавляют от депрессий, стимулируют творческий импульс:**
- "Болеро" Равеля
- "Танец с саблями" А.Хачатуряна.
- **Полное расслабление можно получить от:**
- "Вальса" Д.Шостаковича,
- "Романса" Г.Свиридова.
- **Развитию умственных способностей у детей помогает музыка**
- В.Моцарта

Заключение.

www.graffiti113.ru

- **Музыкотерапия – это, пожалуй, самый действенный метод, как коррекции нарушений поведения у детей, так и лечения человеческого организма в целом. Можно предположить что – это метод будущего.**
- «Музыкальная терапия для всей семьи» Музыка сопровождает нас на протяжении всей жизни. Но много ли мы знаем о ней? **Популярная ритмичная - способствует эмоциональной разрядке, классическая воспитывает нравственно эстетические чувства, формирует духовные потребности, взгляды, убеждения. Из этого следует, что музыку нужно слушать различную, в определенных дозах и в определенное время**. Из психологии: Музыка выступает как средство отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения и даже лечения. Большое значение играет музыка как средство борьбы с переутомлением. **Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва.**
- Использование музыки как средства повышения производительности труда основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержки устойчивого и высокого трудового ритма.
- **Проведение учеными наблюдения над людьми с различной музыкальной подготовкой показали, что сильное физиологическое воздействие на организм производят только хорошо известные классические и народные мелодии.** Поэтому используя музыку в качестве вспомогательного лечебного средства, нужно учитывать соответствующие вкусы отдельных детей. Воспринимая музыкальное произведение, слушатель создает в своем воображении свои ассоциации. **Известно, что музыкальные ритмы 3/4 - вальс действует успокаивающе, а ритмы 2/4, 4/4 оказывает бодрящее воздействие.**

- **Надо отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительная работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации, открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения.**
- Использование «здоровьесберегающих» технологий не только на **занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье.** В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома. Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровье сбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии «здоровьесбережения». Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Конец