



Консультация для родителей: «Музикотерапия – как одна из здоровьесберегающих технологий»

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музикотерапию. К примеру, в Санкт-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. **Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки.** Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. **Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни.** Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима **в кардиологии**, виолончель помогает людям **с больными почками**, гобой и кларнет придут на **помощь печени**, флейта **поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей.**

*** Музыка Моцарта** считается многопрофильной: её прописывают **при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде.** Этот феномен, ещё до конца не объясненный,

назвали «эффект Моцарта».

***Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский)** хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания.

***Духовная и религиозная музыка** очень хорошо снимает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний.

От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена.

Головную боль снимает «Полонез» Огинского.

Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

Интересен и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит мягкий массаж горла, голосовых складок, легких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно, тренирует и укрепляет организм человека. Пение развивает голосовой аппарат, речь, регулирует дыхание. А звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому не удивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители.

На основании таких выводов, я и строю свою работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии. Провожу эту работу в игровой форме. То есть привычные виды

музыкальной деятельности стараюсь разнообразить с пользой для здоровья детей. Тем самым, наряду с образовательными и воспитательными задачами, считаю необходимо решать и оздоровительные, такие как:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия из звуков мажорной гаммы поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика.

Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. В ДОУ музыкальные занятия могут включать упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А. Стрельниковой.

Оздоровительные упражнения.

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Так, например, с детьми вы можете провести такое упражнение:

* для профилактики заболеваний горла.

«Таня плачет».

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

А. Барто.

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».

Игровой массаж.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

Пальчиковые игры.

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координацию пальцев рук, способствуют развитию мозга ребенка.

Речевые игры (логоритмика).

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Формирование речи у человека идет при формировании жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности, что эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей.

Музыкотерапия.

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДООУ, это создание музыкального сопровождения, которое корректирует психофизический статус детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Музыкотерапия проводится в течение всего дня: детей встречают, укладывают спать, пробуждают после дневного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий и свободной деятельности.

Хочу добавить, что музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. И, конечно же, успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателей, которые активно помогают, организуют самостоятельную музыкальную деятельность детей в группе.

