Музыка – источник особой детской радости. В раннем возрасте ребёнок открывает для себя красоту музыки, её волшебную силу, а в различной музыкальной деятельности раскрывает себя, свой творческий потенциал. Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию малыша. Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности, дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия используется при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Установлено, что музыка - воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и  психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную,  двигательную, сердечнососудистую). Благодаря  ассоциативным связям,  возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка.  В работе с детьми рекомендуется использовать широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например,  для  укрепления и оздоровления  дыхательной  функции, можно использовать духовые инструменты(глиняные свистульки, свирели,  игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты  и др.).  При слабой  мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор), при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка - прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.). Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям  заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, много могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос «говорящий музыкальный инструмент». Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др. Следовательно, можно по голосу определять некоторые состояния организма, а также через голосовые упражнения влиять на эти состояния.

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение), музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры), музицирование - на музыкальных инструментах и другие.   
Так, ритмические задачи, которые предоставляются детям в детском саду, помогают активизировать и пробуждать интерес ребенка к деятельности. Если ребенок проявляет себя в ритме, это говорит о том, что у него крепнет его волевое начало, без которого невозможны ни учеба, ни работа. Ритмические игры очень нравятся детям. Самый простой способ организации игры - повтор ребенком движений взрослого. Взрослый выступает ведущим в игре-импровизации, а ребенок одновременно и наблюдает за ним, и пытается копировать. Взрослым совсем необязательно иметь хореографическую подготовку для двигательных импровизаций. Основой для них послужит танцевальный опыт, который есть у каждого, и обычный набор выразительных движений: шаги, прыжки, жесты, мимика, движения корпуса, перемещения в пространстве помещения. Достаточно передать в движениях общий характер музыки, связать пластику движений с музыкальным звучанием.  Такие совместные игры-импровизации направлены прежде всего на развитие у ребенка ощущения его эмоционального благополучия. Это ощущение у ребенка будет связано со способностью к естественным, свободным, координированным движениям. Точность и ловкость движений, их соответствие пережитым эмоциям, а главное, удовольствие, которое ребенок получает во время движений, - верный показатель его эмоционального благополучия.   
Взрослому нужно своими действиями побудить ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, в которой проходит игра. Важно, чтобы все игровое пространство было освоено ребенком, чтобы он мог в нем ориентироваться и не боялся делать в комнате различные передвижения. Слаженные, ритмичные движения имеют колоссальный терапевтический эффект. Особенно значителен эффект ритмического оstinato (от итал. Оstinato - многократно повторяющийся ритмический или мелодический оборот) - вспомните всемирно известный "Танец маленьких утят". Во время выполнения коллективом единого движения в едином темпе и ритме с помощью остинато создается энергообмен всех участников в действии, которое имеет направленный психологический эффект: это своеобразная терапия. Ритмическая упорядоченность движений рождает у детей положительные эмоции, дети испытывают радость от совместной деятельности в процессе игрового общения, осознание своих способностей, веры в собственные силы.   
  
     
Эмоции влияют на все психические процессы: на чувства, восприятие, воображение, мышление, волю, память. Радостное, счастливое настроение ребенка является основой его физического и психологического здоровья, доброжелательного отношения к людям, окружающему миру. Детям на занятиях по музыкотерапии предлагается игровой материал для развития тактильного восприятия   
  В возрасте от 1 года до 3 лет у детей начинают проявляться музыкальные способности: эмоциональная отзывчивость, музыкальный слух, чувство ритма. На втором году жизни дети могут слушать небольшие музыкальные произведения и не просто радоваться, а выражать свое эмоциональное состояние - бодрый, задорный во время слушания песни "Лошадка" А. Тимчивои; спокойный, доброжелательный во время слушания песни «Кошка» Ан. Александрова. В процессе формирования музыкального восприятия стоит задача приучать детей прислушиваться к мелодии, словам песни и узнавать ее во время повторного прослушивания.   
  
  Особенно важным звеном музыкотерапии является формирование музыкально-сенсорных способностей у детей дошкольного возраста. Музыкальное переживание, собственно говоря, всегда является сенсорным, так как музыка - и простейшие созвучия, и сложные образы - прежде всего воспринимается чувственно. Поэтому сенсорные процессы являются показателями целостного восприятия, различения выразительных чувств, а также проявлений, связанных с восприятием отдельных свойств музыкальных звуков, что особенно важно для детей младшего возраста. В основе развития их музыкально-сенсорных способностей лежит вслушивание, различение, воспроизведение четырех основных свойств звука - высоты, длительности, тембра, силы. Развивая музыкальный слух ребенка, в программу по музыкотерапии включены музыкально-дидактические игры с определенным содержанием и правилами. В основе их лежат учебные задания, направленные на освоение различных свойств музыкального звука.   
  
  Детям на втором году жизни предлагаются детские инструменты и игрушки, с которыми они могут поиграть и затем угадать, какой инструмент звучит, сравнить тихое и громкое звучание. Для детей на третьем году жизни музыкально-дидактические игры несколько усложняются. Ставится задача не только различать контрастные звучания, но и воспроизводить их. Например: в игре "Кто в домике?" Ребенку предлагается показать, как мяукает кошка (низкий звук) или котенок (высокий звук). Упражнения развиваются в зависимости от поставленной дидактической задачи и от психофизических возможностей каждого ребенка.   
  
  Выполнению поставленных задач по музыкотерапии способствует программный репертуар. Для детей на втором году жизни он составлен из контрастных по характеру произведений, несложных по содержанию, отражающих яркие, близкие детям образы ("Ах, вы сени" - русская народная, спокойная "Колыбельная" М. Красева, "Лошадка", " Автомобиль "М. Раухвергера). Детям на третьем году жизни предлагается сложный репертуар. В нем песни, отражающие явления природы ("Осенняя песенка" Ан. Александрова, "Зима прошла» Н. Метлова), близкие и понятные детям образы ("Заинька" М. Красева, "Кукла" М. Старокадомського), народные мелодии, инструментальная музыка.   
  
  Важным элементом музыкотерапии является выразительное исполнение музыкального произведения. Вместе с тем во время работы необходимы наглядные приемы, привлекающие ребенка к музыке, - показ игрушки. Детям приятно слушать музыку и смотреть на игрушку, о которой поется в песне. Зрительно воспринимаемый образ способствует пониманию содержания исполняемой песни, ее запоминанию. С этой целью применяются и персонажи кукольного театра, с помощью которых инсценируется содержание того или иного произведения. Групповая пассивная музыкотерапия (прослушивание музыки) проводится два раза в неделю, состав группы - 8-9 детей. Музыка помогает изменять настроение детей, отвлекает от разочарований, уменьшает тревожность. В детском саду используется прием групповая вокалотерапия. Пение - это важный метод активной музыкотерапии, продолжительность занятия 10-15 минут, группа из 8 детей располагается в замкнутом круге, ведущий поет вместе с детьми. Песни подбираются в соответствии с настроением группы. Музыкотерапия также способствует активизации познавательной и мыслительной деятельности. Дети о многом узнают, внимательно слушая музыку. Но самое главное - "школа чувств", которая формируется благодаря особому свойству музыки - вызывать сопереживание слушателей. Следовательно, привлечение дошкольников к различным видам музыкальной деятельности с использованием приемов и методов музыкотерапии, способствует успешному развитию их творческой активности. Применение творческих задач, ритмических игр, сеансов музыкотерапии в детском саду и дома стимулирует процесс внутреннего самосовершенствования ребенка, создает широкие возможности для полноценного раскрытия всех его потенциалов и открывает перед ним еще один путь обогащения его музыкального опыта.

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 дозировано, 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 . Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

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.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;

2. Легкость и простота применения;

3. Возможность контроля;

4.Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени.

С помощью специально организованных по законам композиции звукосочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия может успешно отражать и передавать: самые различные настроения— радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу.

Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с ребёнком правильно подобранную музыку - это окажет благоприятное влияние на его развитие.

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 ХYII 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»

***1. Использовать для прослушивания только то произведение, которое нравится детям;  
  2. лучше использовать музыкальные пьесы, которые знакомы детям. Они не должны привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного;  
  3. Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течении всего занятия. Как правило, это только одно музыкальное произведение.***  
  
**Рекомендации для педагогов и родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.**  
  
1. На успешность проведения занятия влияют позитивная личность педагога, владения им способами музыкального выражения-игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а так включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.  
  
2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии (от 15 минут до 45 минут), кратность применения в неделю 1-7 раз.  
  
3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение - искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.  
  
4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не раннее чем через 2 часа после еды.  
  
5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться- это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка -  успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.  
  
6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.  
  
7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.  
  
8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.  
  
9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.  
  
10. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда человек прибывающий в унынии слышит грустную музыку, это может поднять ему настроение.  
  
11. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей - игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.  
  
СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ  
Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:  
От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.   
Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.   
Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов".   
Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.   
Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.   
Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.   
Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.   
Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.   
От гастрита излечивает "Соната N7" Бетховена.   
В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже").   
Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского.   
Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.   
Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.   
От алкоголизма и курения в совокупности с гипнозом и иглоукалыванием "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова.

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. На некоторых технологиях я хотела бы остановиться подробнее.  
  
**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

**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   
Будьте все здоровы!

Я использую валеологичесие песенки 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.  
  
 Проводя в начале учебного года мониторинг, я всегда отмечаю 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 я уделяю 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.

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.

Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, я учу детей дышать правильно. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

**"Машина"**

*(обучение постепенному выдоху воздуха)*

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р" . Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Цветок".**

*(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).*

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

**"Собачка"**

*(закаливание зева)*

И.П . - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

**Упражнение «Ладошки»   
(по А.Н.Стрельниковой)**  
  
Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки  
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.  
Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.   
  
*(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)*  
  
**Чудак**  
  
Там, на холмах, сидит чудак,  
Сидит и дует так и сяк.  
Он дует вверх,  
Он дует вбок,  
Он дует вдоль и поперек.  
  
*Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка*.

При разучивании песен на музыкальных занятиях, мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений **артикуляционной гимнастики**. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Упражнения проводятся совместно с логопедом ДОУ, который помогает отобрать нужные упражнения для артикуляционной гимнастики и разучить их с детьми. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

**"Жаба Квака"**

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*  
Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*Да водички поглатала.  
На кувшинку села,  
Песенку запела:  
"Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)*Квэ-э-э-!  
Ква-а-а-а!  
Жизнь у Кваки хороша!

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы– **игроритмические упражнения**. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, я использую их на музыкальных занятиях. 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.

**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!

В этом учебном году я стала использовать в своей работе элементы **игрового массажа.** Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что 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.

**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 — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.  
Ножками затопали! /Топают ногами.

Важное место на музыкальных занятиях занимают **пальчиковые игры**. 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. Я использую 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** – 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. Работая в этом направлении, я опираюсь на методику 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. Я использую речевые игры на занятиях со старшими дошкольниками. По методике К.Орфа в течении учебного года был проведен цикл тематических занятий «Звуки вокруг нас».

**Листопад**

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдом М.Чистяковой повышает 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.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. В нашем детском саду мы практикуем использование музыки во время утреннего приема – ведь отрыв от дома и родителей является пусть небольшой, но каждодневной травмой для ребенка. 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.

**Зайчата  
(комплекс упражнений для пробуждения)**  
  
Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках  
Но зайчатам хватит спать, пора сереньким 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!

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К.Сен-Санс "Аквариум"

**Музыка для релаксации**

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

*Колыбельные*

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.