**Терапевтические возможности музыкального искусства.**

Восприятие музыки, ее исполнение являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностях музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало еще из Библии.

Первым, кто научно объяснил лечебный эффект, был Пифагор. В III веке до н. э. в Парфянском царстве был создан музыкальный медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей.

В начале ХХ века известный психоневролог Владимир Михайлович Бехтерев начал изучать влияние музыки на организм человека. Ученый пришел к выводу, что музыка может избавлять от усталости и заряжать человека энергией, положительно влиять на систему кровообращения и дыхания. Академик Бехтерев считал, что матери недаром поют своим малышам. «Без колыбельной вообще невозможно полноценное развитие ребенка» - писал ученый.

 Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, о религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль.

 Благодаря научным исследованиям шведских ученых стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считаные секунды убивает тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусов гриппа. И совсем неслучайно в период эпидемий в храмах неустанно звонили колокола.

 Универсальным действием обладает музыка Моцарта – и в этом единодушны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие: при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Причем эффект от музыки великого австрийца распространяется не только на людей, но и на домашних животных и даже на неодушевленные предметы. Например, в Европе обнаружили, что коровы, регулярно слушавшие произведения Моцарта, давали больше молока, а японцы полагают, что Моцарт делает хлеб пышнее, а рисовую водку саке - ароматнее.

 Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов. С одной стороны она помогает диагностике, с другой – активизирует функции дыхания. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствуют долголетию.

 Чувствовать себя лучше человеку помогают не только определенные мелодии, но и определенные инструменты. Так, считается , что арфа гармонично влияет на работу сердца. Барабан также помогает больному сердцу нормализовать ритм и лечит кроветворную систему. Нежная скрипка исцеляет душу и способствуют самопознанию человека. Благородный орган гармонизует деятельность позвоночника и наводит «порядок в голове». Недаром на нем исполняли произведения преимущественно в церквях и храмах, после чего люди выходили с прояснившимся сознанием и чистыми мыслями.

Пианино нормализует работу щитовидной железы, а флейта расширяет и очищает легкие.

 Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня все больше поражают дошкольников. Нынешние ДОУ должны всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы.

 Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры.Лучшая музыка для лечения и расслабления – классическая.

 Релаксационную, расслабляющую музыку можно слушать как днем, так и вечером, перед сном, в удобной приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет. Удобно посадите, или положите детей, напомните о правильном дыхании (как правило специалисты советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом, на счет «десять» выдыхать.) благодаря такому дыханию, воздух проникает в клетки и помогает лучше расслабиться.

 Активизирующая классическая музыка улучшает мозговую деятельность, помогает вернуть утраченную и израсходованную энергию. Используйте такую музыку во время игры, принятия утренних процедур.

 **Музыкотерапия имеет три вида:** рецептивная (пассивная), активная, интегративная.

 **Интегративная музыкотерапия** включает в себя две методики:

1. **Музыкоцветотерапия** – синтез музыки и цвета (восприятие музыки в сочетании с цветом).
2. **Музыкоизотерапия**- основана на синтезе музыкального и зрительного восприятия. Музыкальное восприятие в сочетании с просмотром шедевров мировой живописи оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на ребенка, помогает выйти из конфликтных ситуаций, углубляет внимание, пробуждает чувство любви к себе, жизни. Перенесенная на бумагу (в рисунок) музыка дарит уверенность в себе.

**Рецептивная музыкотерапия** используется в работе с дошкольниками имеющие нарушения зрения, речи, которые имеют эмоционально-личностные проблемы.

**Активная музыкотерапия** включает в себя **вокалотерапию**, которая помогает работе сердечно-сосудистой системе и **фольклоротерапию**, которая обучает гармонизации внешнего и внутреннего мира человека.

**Кинезитерапия** развивается как самостоятельная методика и основана на связи музыки и движения, включает в себя: **хореографию, коррекционную ритмику, ритмотерапию и танцетерапию.** Она дает положительный эффект у детей с нарушением речи, зрения и слуха, опорно-двигательного аппрата.

Особое место в кинезитерапии занимает **танцетерапия.** Осваивая танец, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ. Он. Оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей.

 Музыкотерапия используется как в процессе слушания музыки, так и в процессе непосредственно самих упражнений.

 Для снятия стресса, или наоборот, активизации эмоциональной сферы личности ребенка используют музыку для релаксации, а также записи звуков природы (шум моря, леса, грозы и т.д.)

**Упражнения по музыкотерапии.**

**Упражнение «Шум моря».**

Учащиеся слушают звуки моря, а затем предложить им «подышать», как море. Делать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать долго-долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

**Релаксационное упражнение «Волшебный сон»**

Звучит спокойная музыка со звуками природы. Педагог предлагает сесть удобнее, расслабиться, закрыть глаза. **Установка:** «Вы сейчас погрузитесь в волшебный сон. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому присниться хороший добрый сон».

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело (2раза),

Будто мы лежим на травке,

На зелёной, мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы тёплые и вялые

И нисколько не усталые.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

**Упражнения по ритмотерапии.**

**Упражнение «Пузырьки воздуха».**

Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках, танцуют под музыку. Они представляют себя пузырьками воды, легкими и невесомыми.

**Упражнение «Цапля».**

Учащиеся поют любой звук и стоят как можно дольше на одной ноге, разведя руки в стороны как крылья. Это упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног.

**Упражнение «Сугробы и солнышко».**

Один ребенок - «солнышко», все остальные - «сугробы». Под звуки метели дети «превращаются в сугробы» и замирают в какой-то определенной позе. Педагог спрашивает, во что или в кого они превратились. Затем «солнышко» мягким прикосновением помогает «сугробам» растаять. После того, как все сугробы «растаяли», учащиеся танцуют под любую веселую музыку.

**Упражнения по музыкоизитерапии.**

**Упражнение «Ковер-самолет».**

В этом упражнении предложить детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Учащиеся рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете. Педагог по очереди дотрагивается до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

**Упражнение «Спящая царевна».**

Учащиеся рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем педагог дотрагивается до них по очереди и все «просыпаются», и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П. Чайковского из балета «Спящая красавица».

Вокал отерапия.

**«Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз»** - Попросить ребенка пропеть свое имя или какую-либо фразу (то, что он сейчас делает). **Усложнение.** Попросить спеть свое имя или фразу с определенной интонацией - гнева и решительности, печали и уныния, веселья и радости, спокойствия и т. д.

**«Мелодизация призывов»** - Спеть эмоционально окрашенные призывы с разной интонацией. («Вперед, друзья!», «Ах, как мне грустно...», «Какая удача, какая радость...» и т. д.). Дети поют на удобной для них ноте и высоте.

**Упражнение по фольклоротерапии.**

**Упражнение «Кто на чем играет?»:**

Дети с завязанными глазами друг за другом должны угадать названия звучащих поочередно народных музыкальных инструментов.

Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ**

**«Зайчата».**

***Дети выполняют движения соответственно тексту.***

Вот пушистые зайчата

Мирно спят в своих кроватках.

Но зайчатам хватит спать,

Пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем,

Ручку левую потянем,

Глазки открываем,

С ножками играем:

Поджимаем ножки,

Выпрямляем ножки,

А теперь бежим скорей

По лесной дорожке.

С боку на бок повернемся

И уже совсем проснемся!

**Просыпайтесь, глазки!**

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

***Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.***

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

***Растирают уши ладошками.***

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

***Растирают руки от кисти до плеча.***

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

***Стучат пяточками по кровати.***

* Просыпайтесь, детки!
* Мы проснулись! ***Потягиваются, затем хлопают в ладоши.***

**«Потягушка».**

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся,

Вот уже растем, растем, растем!

***Н. Пикулева***

***Дети потягиваются, вытягивают поочередно то правую руку, то левую, выгибают спинки.***

«**Котята».**

Маленькие котята - смешные ребята:

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

***Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, ноги подтягивают груди, обхватывают колени руками, возвращаются ей.***

Чтобы спинка была гибкой,

Чтобы ножки были прытки,

Делают котятки

Для спины зарядку.

***Дети лежат на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты в коленях.. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.***

Запыхтел паровоз,

он котят гулять повез.

***Дети сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе.***

Скоро полдник у котят?

У них животики урчат.

***Дети сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос,***

***втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.***

Вот котята встали,

До солнышка достали.

***Дети стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.***

**КОЛЫБЕЛЬНЫЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

**Маленькие детки**

Маленькие детки спят,

Носиками все сопят,

Носиками все сопят,

Сон волшебный все глядят.

Сон волшебный и цветной,

И немножечко смешной.

Снится зайка озорной,

Он спешит к себе домой.

Снится розовый слоненок

-Он, как маленький ребенок,

То смеется, то играет,

Но никак не засыпает.

Спите, маленькие детки!

Воробей сидит на ветке.

Он чирикает, и слышно:

Тише, тише, тише, тише...

***Н. Байдавлетова***

**Колыбельная медвежат**

(колыбельная уральских казаков)

Баю-баюшки-баю!

Саше песенку пою

Про веселых медвежат,

Что под елкою сидят.

Один лапу сосет,

Другой семечки грызет.

Третий сел на пенек,

Звонко песенку поет:

«Саша, спи, засыпай,

Свои глазки закрывай...»

**Баюкалка**

(колыбельная уральских казаков)

Баю-баюшки-баю!

Стоит домик на краю.

Он не беден, не богат,

Полна горница ребят.

Полна горница ребят,

Все по лавочкам сидят,

Все по лавочкам сидят,

Кашу сладкую едят.

Кашка маслена,

Ложки крашены.

Рядом котик сидит,

На ребяток глядит.

Уж ты, котик-коток,

У тебя серый лобок,

Беленькая шкурка,

Дам тебе кокурку (сдобное печенье).

Приходи-ка ты, коток,

Ко мне детушек качать,

Ко мне детушек качать, убаюкивать.

**И у ночи будет край...**

(русская народная колыбельная)

Баю-бай, баю-бай,

И у ночи будет край.

А покуда детвора

Спит в кроватках до утра.

Спит корова, спит бычок,

В огороде спит жучок.

И котенок рядом с кошкой

Спит за печкою в лукошке.

На лужайке спит трава,

На деревьях спит листва,

Спит осока у реки,

Спят сомы и окуньки.

Баю-бай, крадется

Дрема, Он разносит сны по дому.

И к тебе пришел, малыш,

Ты уже так сладко спишь.

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.

**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 XYII 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»