**№1 слайд.**

 **Семинар – практикум на тему**

 **«Здоровье, музыка, дети»**

**Цель:**

1. Доказать влияние музыки на здоровье детей.

2. Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.

3. Рассказать об использовании музыкотерапии в своей работе

и научить применять её на практике.

**План семинара – практикума:**

**Введение.**

1. Теоретическая часть.
2. Музыкотерапия – как нетрадиционная форма сохранения и укрепления здоровья.
	1. Формы музыкотерапии.
	2. Практические задания для педагогов.
	3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Заключение.

**Вступление.**

А знаете ли вы, что сегодня здоровье детей (физическое,

психическое и нравственное) – это самая актуальная проблема дошкольного и школьного образования в России.

Можно мне на сегодняшнем семинаре немного поспрашивать вас? А вы отвечайте только «да» или «нет».

Как вы думаете, правда ли это, что статистика Министерства здравоохранения показывает 80% обследованных детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением здоровья (да или нет?) И с каждым годом их количество увеличивается (да или нет?) Энергетическая активность таких детей очень низка. Чтобы повысить энергетическую активность детского организма и направить его на развитие, нам надо обратиться к искусству (да или нет?). Не случайно, на пороге третьего тысячелетия появились самостоятельные научные направления такие, как «Арт» – терапия (лечение средствами изобразительного искусства), «Музыкотерапия», «Танцевальная терапия».

Я рада, что сегодня на семинаре собрались люди, которые заинтересованы в этой актуальной проблеме.

Давайте поближе познакомимся. Для этого встаньте, пожалуйста, все в круг. Сейчас я буду просить вас выполнить мои команды:

Скажем «Здравствуйте!» руками (придумать свой жест для приветствия в аудитории и поприветствовать всех). Аплодируем себе.

Скажем «Здравствуйте!» глазами (можно встретиться взглядом с тем, с кем хочется).

Аплодируем себе.

Скажем «Здравствуйте!» мы ртом, станет радостным наш дом

(хором произнести «здравствуйте»). Ну, вот мы и поприветствовали друг друга, как говорится, установили контакт.

Аплодируем себе.

 **Слайд №2.**

 А теперь я хочу поговорить о«Музыкотерапии». **«Музыкотерапия»** имеет греко – латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой».

Одно из самых первых применений музыки для лечения в Америке принадлежит доктору Келлогу. У нас в стране тоже имеются свои достижения в этой области. На кафедре физиологии университета Дружбы народов и кафедре рефлексотерапии Московского стоматологического института проводились исследования, в результате которых было установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы, при воздействии на них музыкой, пением приходят в состояние вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

 В 1997 году Лазаревым Михаилом Львовичем – заведующем лабораторией валеологии, была создана программа «Здравствуйте!» (программа формирования здоровья детей дошкольного возраста), в которой музыке отводится центральное место, так как «именно в ней заложен потенциал для оздоровления».

 **Слайд №3.**

**Музыкотерапия представлена в трёх видах:**

 **- активной;**

 **- интегративной;**

 **- рецептивной.**

**Активные методы музыкальной терапии** основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

Все слушатели семинара сидят полукругом на стульчиках.

Музыкальные инструменты лежат на банкетках.

Сейчас вы выберете понравившийся вам музыкальный инструмент, и мы попытаемся выразить своё настроение с помощью музыки, будем играть в оркестре.

Но прежде, чем сыграть в оркестре, мы прослушаем небольшой отрывок из музыкального произведения «Камаринская» П.И.Чайковского. **Слушаем.**

***Играем «Камаринскую» П.И.Чайковского.***

Кто – то из вас сейчас сыграл то чувство, которое испытывает в данный момент.

Использование приёма музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах учит детей не только озвучивать при помощи музыкальных инструментов стихотворения, не только аккомпанировать тем или иным музыкальным пьесам, но и импровизировать свои мини – пьесы, в которых они отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением.

Активные методы используются с целью коррекции психоэмоциональных состояний у детей, имеющих невысокую самооценку, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в развитии коммуникативной сферы.

**Второй метод музыкальной терапии –** **интегративный.** Наряду с музыкой этот метод задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку,

музыкально – подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и другие творческие формы.

Ну а сейчас мы будем рисовать под музыку то, что чувствуем, слышим.

Буквально 3 минуты будет звучать громкая, тяжёлая музыка, **«Танец рыцарей» Прокофьева.**

А теперь я хочу спросить, что вы чувствовали, когда рисовали. Что хотелось нарисовать под эту музыку? И какой цвет вы выбрали для рисования? Какие эмоции у вас вызвала эта музыка?

Опять включаю на 3 минуты тихую, лёгкую музыку.

**Чайковский «Щелкунчик».**

Опять рисуем то, что слышим.

Рисунки вывешиваем на доску, чтобы видеть эмоциональное состояние художника.

Всё это способствует эмоциональному и моторному самовыражению, актуализации положительных эмоций, развитию творческого воображения и сближению детей.

 **Ну и наконец, рецептивная музыкотерапия (пассивная)** – что это, задаём мы вопрос. Рецептивная музыкотерапия отличается тем, что ребёнок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. После прослушивания произведения обеспечивается снятие напряжения, улучшается психоэмоциональное состояние ребёнка.

***Давайте сейчас мы с вами послушаем такое произведение «Утро» Э.Грига.***

Ну, вот мы немного отдохнули, сняли напряжение и сейчас поговорим о **«Танцевальной терапии».**

 **Слайд №4.**

Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать своё настроение, ощущения.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. На самом деле, ритмические движения укрепляют разные группы мышц и улучшают работу суставов, а также воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений. Танцевальная терапия полезна для детей с эмоциональными расстройствами, которые боятся общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. Движения и танцы помогают выразить свои чувства, способствуют осознанию собственного тела и создают его позитивный образ.

Одной из составляющих танцетерапии является танцевальная игра. Любое упражнение на занятиях по танцевальной терапии можно преподнести в форме игры. Танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств, музыка помогает выражению радости движения. Танцевальные игры в системе танцевальной терапии строятся на основе пробуждения и воспитании добрых качеств. Танцевальная игра способствует развитию личности. Движением в танце можно передать радость, боль, грусть, горе, злобу, агрессию.

Ну а сейчас мы поиграем.

**Игра «Повторялки».** Все становятся за ведущим и танцуют летку – Еньку.

**Игра «Импровизации».** Слушаем музыку и двигаемся в соответствии с характером музыки. У нас сейчас прозвучит 5 мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая музыка или бой барабанов, хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная музыка или шум воды. Надо подумать, кто бы мог танцевать под каждую мелодию, какие должны быть движения?

**1 мелодия:** «Течение воды» - плавная. Движения под неё нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое.

**2 мелодия:** «Переход через чащу» - импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения.

**3 мелодия:** «Сломанная кукла» - хаотичный набор звуков. Обрывистые, незаконченные движения.

**4 мелодия:** «Полёт бабочки» - лирическая, плавная мелодия, тонкие, изящные движения.

**5 мелодия:** «Покой» - спокойная, тихая музыка. А теперь все 5 мелодий будут звучать без остановок. Все танцуют «5 движений».

Музыка закончилась, остановились, послушали тишину. Как бьётся сердце, приложите руку к сердцу, послушайте его. Что больше всего понравилось? Кому, какие движения было приятно делать?

**Игра «Интерпретация»** - меняем ритм и с ним движения. Можно показать игру в волейбол, состояние невесомости как у космонавта.

**Игра «Зеркало»** - одна из основных техник в танцевально – двигательной терапии, которая позволяет на глубоком телесном уровне настроиться на состояние человека и быть вместе с ним, полностью присутствуя в текущем моменте. Такое качество взаимоотношений называется кинестической эмпатией. Например, становятся в пары, один участник задумывает, что он кошка и делает движение, партнёр за ним повторяет как в зеркале. Затем кошки ходят в гости друг к другу, угощают молоком (всё делают только движениями, без слов и без тактильных прикосновений). Можно одному из партнёров завязать глаза, взяться за руки. Ребёнок, у которого глаза открыты, делает движения, а ребёнок с закрытыми глазами – повторяет. Это упражнение помогает обрести ребёнку собственную уверенность.

**Вывод:** танцевально – двигательная терапия как метод позволяет найти ресурсы в собственном теле, научиться их выражать и создавать свой Неповторимый Танец Жизни.

Ну и последнее, о чём я хотела сегодня рассказать – это **(№5).«Дыхательная гимнастика и пение».**

Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье. А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаю вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение*(повторяют это упражнение 4-5 раз)*. Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учим задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Наша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, мы поможем ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

**«ЧАСИКИ»**

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» *(вдох)*

2 взмах руками назад «так» *(выдох)*

**«ПЕТУШОК»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны -*(вдох)*, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

**«НАСОСИК»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох.

Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»

**«ПАРОВОЗИК»**

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки.

Делая соответствующие движения, дети приговаривают «чух-чух-чух».

Упражнение выполняется 20-30 сек.

**«ДЫХАНИЕ»**

Тихо - тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. - стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться - прекратить вдох и сделать паузу *(2-3 сек)*.

2 - плавный выдох через нос.

Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.

После дыхательной гимнастики воспитатели возвращаются на свои места.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

 **«СНЕГОПАД»**

Сделайте снежинки из ваты *(рыхлые комочки)*. Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

**«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

*Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток.* Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

**«ПУЗЫРЬКИ»**

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

**«ДУДОЧКА»**

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

 **«ФУТБОЛ»**

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

**«ГРЕЕМ РУКИ»**

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками *(тыльной стороной)* - дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

Прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

 **Слайд №5.**

**Рефлексия**. Сегодня на семинаре я познакомила вас с некоторыми элементами интерактивных методов в музыкальном развитии ребёнка. Все они направлены на укрепление здоровья: посредством музыкотерапии можно активизировать ребёнка, преодолеть неблагоприятные установки и отношения, улучшить эмоциональное и физическое состояние.

А теперь я всех приглашаю в круг (включаю музыку). Хотелось бы увидеть с помощью жестов и мимики, может быть каких – то звуков, телодвижений, насколько полезна была сегодня для вас информация. Итак, на счёт 3…..