Музыкотерапия - инновационная технология в художественно-эстетическом воспитании детей дошкольного возраста.

В последние время во всем мире ухудшилось  состояние здоровья  детей. Многие ученые (И.П.Павлов, И.М.Сеченов и другие) доказали, что с помощью  музыки  можно регулировать  психическое состояние, и взрослых, и детей, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает стрессовое  состояние.

В истории  немало фактов, которые свидетельствуют  об успешном  использовании терапевтических возможностей  музыкального искусства.

Именно  музыка  с ее  удивительным   свойством  регулировать  эмоциональное   и душевное  состояние, призвана помочь  преодолеть  ощущения  дискомфорта: неуверенность, растерянность, страх,  боязнь чего-то. Музыкальная терапия  может  стать эффективным  методом  лечения  детских неврозов.

Музыкотерапия - одно из  перспективных  направлений  в жизни  ДОУ. Она  помогает корректировать  психофизическое  здоровье  детей  в процессе  их  жизни.

Слушание,  правильно подобранной музыки, повышает  иммунитет  детей, снимает напряжение и раздражительность, восстанавливает спокойное  дыхание.

Музыка  оказывает непосредственное  влияние  на здоровье.

Ученые  даже  создали  в официальной  медицине  целое направление  -музыкотерапию.

Психологи заметили, что прослушав  произведения Гайдна и Моцарта, большинство людей  ощущают прилив  бодрости. Моцарт же вообще  многопрофилен. Его музыке приписывается  снятие  головной боли, усталости, депрессии, избавление  от простуды, она успокаивает или  наоборот  будоражит, вызывает различные эмоциональные состояния.

Перед  прослушиванием,  нужно обратить  внимание  на то, какую музыку  ваши  дети   будут слушать.

Спокойная музыка, вызывающая  ощущение  радости, покоя, любви, способна  приводить в гармонию эмоциональное  состояние, как большого, так и маленького  слушателя, а так же  развивать концентрацию  внимания.

Возбужденная, громкая  музыка, выражающая  агрессивный настрой, лишает  взрослого и ребенка состояния  уравновешенности, спокойствия, особенно противопоказана такая музыка гипервозбудимым, расторможенным детям, со слабым контролем, т.к. она усиливает  проявление  отрицательных  свойств в поведении ребенка.

.

Музыкотерапию можно   использовать  в детском  саду  во время  всех  режимных  моментов: например, утром, при встрече  детей, чтобы  доставить ребенку радость и создать  эмоциональный комфорт, можно   предложить послушать П.И. Чайковского  «Марш»   и «Вальс  цветов» из балета «Щелкунчик», И. Штраус – «Сказки венского леса» , «Детская полька» М. Глинки, «Веселый марш» В.А. Моцарта.

На утренней  гимнастике, чтобы вызвать  бодрое настроение, эмоциональный подъем у детей, можно использовать такой музыкальный материал, как:  «Клоуны» Д. Кабалевский,

«Игра в лошадки» А.Гречанинов,  «Мазурка» П.И. Чайковский,

«Вальс» из балета «Золушка», «Дождик» А. Лядов, «Танец кукол» Д. Шостакович.

Во время прогулок, чтобы вызвать  эмоциональный отклик при наблюдениях за  объектами  живой природы,, снять  повышенную  мышечную  нагрузку, можно  включить детям прослушать  произведения такие, как «Ах, вы сени» русская народная музыка, «Марш Черномора»  из оперы «Руслан и Людмила»  М.Глинки, «Моя лошадка» Гречанинов.

 Перед сном, для того, чтобы нормализовать  эмоциональное  расслабление  нервной  системы и мышц ребенка и стимулировать  дыхание, чтобы  помочь  с трудом засыпающему ребенку  успокоиться и расслабиться,  включите  им послушать колыбельные «Тише-тише», «Спи-засыпай, маленькая принцесса» ,»За печкою поет сверчок», «засыпающий малыш», «Крепко спи», «Спи, малыш  мой, засыпай» , соната № 14 (2 часть ) Л. Бетховен и др.

Когда  ребенок ложится в постель, включите спокойную, тихую, мягкую музыку и попросите  его закрыть  глаза и представить  себя  в лесу, на берегу моря, или в другом  месте, которое  вызывает у него  положительные  эмоции, обратите внимание на то, как  расслабляется и отдыхает  каждая часть его тела.

 При  пробуждении  детей ото сна, для того, чтобы  перейти  ему  из состояний  полного  покоя  к бодрствованию используется нежная  музыка «Музыкальная шкатулка» В.А.Моцарта, «Материнские ласки» А.Гречанинов и т.д.

 Композиторы-романтики, такие, как  Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский хороши для  снятия  стресса.

Интересен  еще  и тот факт, что в последнее  время  стала  подтверждаться теория о потрясающем  влиянии  вокального  пения  на организм.

Во время исполнения  песни  происходит, как бы  мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы,  что  безусловно  тренирует  и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами стимулирует их работу, поэтому  неудивительно  среди  оперных  певцов  встречаются  долгожители.

 Помогает снять стресс, сконцентрироваться идеально подходит  музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Для  профилактики  утомляемости необходимо  слушать «Времена года» -Чайковского,

«Утро» -Грига, романс «Вечерний звон, мотив  песни  «Русское  поле».

Головную боль  снимает  прослушивание «Полонеза» Огинского.

Нормализует сон и работу  мозга  произведение «Пер Гюнт» – Грига.

- Развитию  интеллекта   соответствует  музыка, исполняемая  клавишными  инструментами, особенно  фортепианная.

Не  случайно  звучание  рояля  называют  самой  математической музыкой, а пианистов относят  к музыкальной элите, которая обладает  четким мышлением  и очень хорошей памятью, фортепианная  и скрипичная музыка  для тех,  у кого  не в порядке  нервная система.

На музыку  и реагирует  температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как, мягкая  музыка способна «охладить» нас.

В детском саду  музыка необходима  детям  в течение  всего дня. Это не значит, что  она должна звучать  непрерывно и громко. Музыка должна  прослушиваться   дозированно, в зависимости от времени суток, вида  деятельности, даже настроения  детей.

Хорошо, если  детей утром   в группе  будет  встречать   приветливый воспитатель, который предусмотрительно  включит  солнечную  мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим  текстом. Поэтому  одной из  оздоровительно-профилактических  задач  должно стать  создание  оптимальных  условий  ежедневного  приема  детей в детский сад. И музыка  в этом плане  оказывает  неоценимую  услугу.

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.

Особое  внимание  педагогам  следует  уделить  музыкально-рефлекторному пробуждению  малышей  после дневного сна.  Эта  методика  разработана Н. Ефименко в противовес  стандартному  пробуждению  детей  по громкой  команде  воспитателя «Подъем!».

Для этого используется   тихая, нежная, легкая, радостная  музыка. Небольшая  композиция  должны  быть  постоянной  в течение  примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав  звучание  привычной  музыки, малышам  будет легче просыпаться и спокойнее  переходить  из состояния  полного покоя  к активной  деятельности. Кроме того, под музыку  можно  провести  комплексы упражнений, не поднимая   детей  с кровати.

**Список  музыкальных произведений, рекомендуемых  для проведения  музыкотерапии:**

**Классические произведения:**

1. И.Бах «Прелюдия  до мажор»
2. И.Бах «Шутка»
3. И.Брамс  «Вальс»
4. А.Вивальди «Времена года»
5. И.Гайдн  «Серенада»
6. Д.Кабалевский «Клоуны»
7. Д.Кабалевский «Петя и волк»
8. А.Лядов  «Музыкальная табакерка»
9. В.Моцарт «Маленькая ночная  серенада»
10. М.Мусоргский «Картинки с выставки»
11. А.Рубинштейн «Мелодия»
12. Г.Свиридов «Военный марш»
13. П.Чайковский «Детский альбом»
14. П.Чайковский «Времена года»
15. П.Чайковский «Щелкунчик» (отрывки из балета)
16. Ф.Шопен «Вальсы»
17. И.Штраус «Вальсы»

**ДЕТСКИЕ  ПЕСНИ:**

1. «Антошка» Ю.Энтин, В.Шаинский)
2. «Бу-ра-ти-но» (из к-ф «Буратино» Ю.Энтин, А.Рыбников)
3. «Будьте добры» (А.Санин,А.Флярковский)
4. Все мы  делим пополам» (В.Шаинский)
5. «Где водятся волшебники» (из к-ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин,М.Минков)
6. «Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)
7. «Крылатые качели» (из к-ф «Приключения электроника» Ю.Энтин, Е.Крылатов)
8. «Песенка Бременских музыкантов» Ю.Энтин, Г.Гладков)
9. «Танец утят» (французская народная песня)

**МУЗЫКА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ  ПОСЛЕ  ДНЕВНОГО  СНА**

**Классические произведения:**

1. Л.Бетховен «Лунная соната»

2. Колыбельные.

3. Н. Римский-Корсаков «Море»

4. Г.Свиридов «Романс»

5. Р.Шуман «Грезы»

6. Ф.Шуберт  «Серенада»

7. П.Чайковский «Сентиментальный вальс»

**Дополнительный  список  музыкальных  произведений для слушания:**

1. «Итальянский  концерт» И.С.Бах

2. «Лунная  соната №14 Л. Бетховен

3. «Колыбельная»  И. Брамс

4. «Вальс-фантазия» М. Глинка

5. «Арагонская  охота» М.Глинка

6. «Материнские ласки» А.Гречанинов

7. «Утро» Э. Григ

8. «Итальянская полька» С.Рахманинов

9. «Три  чуда» («Белка»)  фрагменты из оперы  «Снегурочка»  Н.Римский-Корсаков

10. «Вальс»  из балета «Лебединое  озеро» П. И.Чайковский

11. «Аве Мария»  Ф. Шуберт

Литература: 1) «Система  музыкально-оздоровительной  работы в детском саду» (занятия, игры, упражнения) изд.2-е.-Волгоград,автор-составитель:О.Н.Арсеневская

2)«Музыка  здоровья»  (программа  музыкального  здоровье сберегающего  развития) М.В. Анисимова издательство «ТЦ СФЕРА» 2014г.

.