Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

Детский сад № 87 «Улыбка»

**Консультация для воспитателей**

***«Музыкотерапия терапия в ДОУ»***

Музыкальный руководитель: Днепровская А.А

 Ученые давно установили, что здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Воздействовать на эмоции можно разными способами, но **музыка** **– самое эффективное**, доступное и простое средство. Известный русский психолог С.Л. Рубинштейн объяснял возникновение **музыки тем**, что в природе все подчинено определенным внутренним ритмам, и только психика человека неритмична. Человек придумал **музыку**, чтобы «*строить и жить помогала»*, в самом прямом смысле. Чтобы придать ритм и гармонию своей психической жизни. Узбекский ученый Мирзакарим Норбеков о влиянии **музыкотерапии писал:** «Хаос не в мире, он внутри нас, и именно **музыка побеждает этот хаос**, гармонизирует эмоциональную сферу человека».

 Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Так, духовная религиозная **музыка** восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя; пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию, но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот **музыкальный феномен**, до конца еще не объясненный, так и назвали – «эффект Моцарта».

 Следует отметить, что в России **музыкотерапию** Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

 **Музыкотерапия** активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

 **Музыкотерапия** применима ко всем независимо от возраста и **музыкальных способностей.**

 В дошкольном возрасте активизирующий эффект **музыки достигается музыкальным** оформлением различных игр, специальных доминантных занятий с детьми. **Музыкотерапия** осуществляется в форме занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, **воспроизведением** заданного ритма с постепенным замедлением темпа.

 Положительное влияние на ребенка оказывает классическая **музыка. Музыкальные** произведения выбираются в соответствии с воздействием, оказываемом на те или иные функции: при раздражимости, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости.

 **Музыкотерапия** позволяет решить ряд проблем:

- преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать;

- установить контакт между взрослым и ребенком;

- развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка;

- занять его увлекательным делом – **музыкальными играми**, пением, движениями под **музыку**, импровизацией на **музыкальных инструментах**.

 Различают пассивную и активную формы **музыкотерапии**.

 При пассивной **музыкотерапии** детям предлагается прослушать различные **музыкальные произведения**, соответствующие их настроению, в процессе чего выявляется эмоциональное переживание ребенка.

 При активной **музыкотерапии** ребенок вовлечен в работу с **музыкальным материалом**: инструментальная игра, пение. Основной целью в этом случае является, устранение повышенной застенчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование выдержки и самоконтроля.

 Использование основ **музыкотерапии в ДОУ**, а также валеологии (греч.: valeo – я здоров, logos – учение наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни) последнее время становится приоритетным направлением в работе многих образовательных учреждений. Главная задача педагогов по ФГОС – охрана жизни и укрепление физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Слушание** **музыки**

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

 Благотворительными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского. Возбуждающий эффект свойственен **музыке Вагнера**, Оффенбаха, Равеля.

**Пальчиковые игры**

 Пальчиковые игры помогают укрепить иммунитет и быть в тонусе, развивать оба полушария мозга, мыслительные функции речи, иметь здоровые внутренние органы. Еще в древнем Китае знали о том, что развитие головного мозга неразрывно связано с моторикой рук. Древние китайцы обнаружили, что упражнения для пальцев и рук производят невероятный эффект на организм в целом. Они гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга.

 У каждого из нас на пальцах, ладонях, кистях рук расположено огромное количество рефлекторных точек. При стимуляции этих точек идут импульсы в центральную нервную систему. Таким образом, при массаже определенной точки, идет воздействие на внутренние органы, которые связаны с ней.

**Дыхательная гимнастика**

 Дыхание играет важнейшую роль для формирования речевой системы, оно питает речевой аппарат энергией, необходимой для хорошего и чистого произнесения слов.

 А еще правильное дыхание очень полезно для нервной системы, ведь глубокий медленный выдох помогает нам расслабиться, снять напряжение, успокоиться, перебороть раздражение или, может быть, волнение. Как совершенно справедливо считали восточные мыслители, управляя дыханием, ты управляешь собой. Дыхательная гимнастика помогает в **воспитании** терпения и усидчивости.

 От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

**Вокалотерапия**

 Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соотвествующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

 Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. **Воспроизведение** некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

 Не обязательно даже иметь сильный голос или безупречный слух. Но важно знать, какое воздействие каждый звук имеет на органы и системы, и тогда каждый из нас сможет сам составлять для себя лечебную песенку.

 Перед произнесением врачующих звуков надо сесть в удобную позу, руки опустить вдоль ткловища, расслабиться и мысленно сосредоточился на больном органе.Пропевать звуки вполголоса на выдохе, повторяя их по 10-12 раз с интервалом в 2-3 секунды.

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ**

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ,ОХ,АХ – стимулирует выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

 Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать)

В,Н,М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К,Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

 Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

 Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или *«пропеваемых»* звуков *(звукосочетаний)* рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находиться подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым.

 Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы «прокачивать» все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка.

 Пение помогает избаляться от стрессов.Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус.При помощи пения можно привести в порядок легкие улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

 Психологи утверждают, что лучший способ повысит качество своей жизни – просто начать ей радоваться.Умело подобранная **музыка** оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффектно.Даже простое прослушивание **музыки** изменяет настроение человека.

**Интересные факты о музыкотерапии**

- Известный французкий актер Жерар Депардье в молодости сильно заикался.Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере.Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта.Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания.Так **музыкотерапия** позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.

- Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью **музыкотерапии**.Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрастанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.

 Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

- Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая **музыка** повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизирующее воздействие.