

МБДОУ «Нердвинский детский сад»

# ***Музыкотерапия в валеологическом образовании детей***

*мастер – класс для педагогов*

подготовила  
музыкальный руководитель  
1 кв.категории  
Кокшарова Елена Анатольевна

*с.Нердва, 2017г.*

## «Музикотерапия в валеологическом образовании детей»

**Цель:** раскрыть возможности музыкотерапии в профилактике заболеваний и оздоровлении детей и взрослых.

**Задачи:**

- обучить приемам вокалотерапии на основе диафрагмального дыхания;
- предложить практический музыкальный материал для применения в домашних условиях;
- обучить приемам расслабления мышц и выражения эмоций.

Здоровье ребёнка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Взрослым уже некогда уделять время своим детям и те, в свою очередь, находят «утешение» в компьютерных технологиях, которые приковывают любопытных малышей к экранам телевизоров, пропагандирующих насилие, агрессию и убийства. В результате, дети несут эти эмоции в общество, становясь жестокими и безразличными.

Я предлагаю обратиться к одному из нетрадиционных методов, который ещё мало изучен, но очень эффективен, в качестве средства коррекции эмоциональных и психологических отклонений. Это метод – **музыкальная терапия.**

Я отметила, что при помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции и поведение ребенка. Мажорные мелодии помогли уменьшить чувство тревоги и неуверенности. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы. Подвижный и расторможенный ребенок, благодаря восприятию музыки, успокаивается, а нерешительный и неконтактный ребенок значительно повысил свой собственный тонус, уровень бодрости. Занятия по музыкотерапии дают богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями.

У каждого ребенка есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Его окружает огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии музыкального материала, выделить наиболее полезное для организма ребенка?

Использование музыки решает оздоровительно – профилактические задачи, способствуют созданию комфортных условий пребывания ребёнка в детском саду:

- утренний отрезок времени: во время приёма детей предполагается мажорная классическая музыка, солнечная песня с хорошим текстом, которые снимут психологическое напряжение, созданное необходимостью расставания с мамой;
- дневной сон: благотворно влияние мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы - шелест

листвы, пение птиц и т.д. Такая музыка расслабляет, снимает эмоциональное и физическое напряжение;

- пробуждение после сна: тихая, лёгкая, радостная музыка помогает детям переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

### **Определенные ноты влияют на определенные органы:**

- звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;
- ре — на желчный пузырь и печень;
- ми — на органы зрения и слуха;
- фа — на мочеполовую систему;
- соль — на функции сердца;
- ля — легкие и почки;
- си — на функцию энергообмена, согревая тело. Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие — с верхней (головой).

При наступлении зимнего периода, при обострении бронхо-легочных заболеваний особенно важно использовать ***вокалотерапию***. Воздействие гласных звуков на организм различно, поскольку для каждой гласной характерна своя амплитуда колебания голосовых связок. Пропевание одних гласных подзаряжает энергией, других – успокаивает, расслабляет, снимает напряжение, что является прекрасной профилактикой против стресса. Кроме того, каждый звук воздействует на определенный орган. Например, «А» положительно влияет на работу сердца, толстого кишечника, стимулирует энергетику;

«О» стимулирует работу печени;

«У» помогает стабилизировать эмоции, воздействует на психику;

«Е» воздействует на клеточном уровне, стимулирует регенерацию клеток;

«Э» помогает преодолеть комплекс неполноценности;

«И» улучшает работу головного мозга;

«Я» активизирует внутренние силы организма, иммунную систему;

«Ю» звук молодости, обновления, оказывает благотворное влияние на почки, кожу.

Наиболее важны звуки «А» и «О», это доноры, дающие организму энергию.

Использование полного дыхания способствует достижению желаемого оздоровительного эффекта.

Очень эффективны для оздоровления **звуковые игры с согласными**. Игры со звуком «В» полезно выполнять при начинающемся насморке. «Закройте глаза, раскиньте руки и звучите, как самолет, который находится далеко, затем он приближается (звук становится громче), затем звучит очень громко, затем самолет удаляется». Или звуковая игра «Ветер», когда звучит «В», имитируя завывание ветра. Также можно

поиграть со звуком «Ж» («Жуки»), с помощью которого можно снять кашель, или со звуком «З» - если болит горло. Снять усталость помогут игры со звуками «Тр-тр-тр» («Заводим мотор»), «Ш», который расслабляет, снимает напряжение («Сдуваем шарик»). Игры можно сопровождать движениями, что очень нравится детям.

- Упражнения по музыкотерапии

- «Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

*Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).*

- «Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

*Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращает внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.*

- «Снеговик» (психогимнастика - направленная на расслабление, снятие напряжения)

- Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

*Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка»)*

Музыка помогла мне создать творческую атмосферу раскрыть возможности и особенности каждого ребёнка, помочь детям понять красоту звуков, окружающих их, научить верить в себя. Родители с удовольствием и активно подключались к нашей работе, которая превратилась в приятное и полезное.

Здоровый малыш – это радость, благополучие семьи и всего общества.