



**Музыкотерапия – как
здоровьесберегающая технология в
ДОУ**

Макарова Ю.С., музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 121»

Существует много определений понятия «музыкотерапия». Одно из них - **музыкотерапия** - психотерапевтический метод, который использует музыку в качестве лечебного средства.



С появлением современной техники и различных устройств слушать музыку можно в любое время и в любом месте. 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;

- Для расслабления, 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.

В рамках сеанса музыкальной терапии желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т. к. они несут ненужную смысловую нагрузку.

Ни в коем случае не надевайте на ребенка наушники. Наши уши приспособлены к рассеянному звуку по природе. Недоразвитый мозг может получить слуховую травму в результате прямого звука.



При включении музыкотерапии в специально-организованную деятельность детей время прослушивания музыкального произведения составляет:

- для детей младшего дошкольного возраста до 10 минут;
- для детей старшего дошкольного возраста до 20 минут.

В тихий час и во время приема пищи используется фоновое воспроизведение музыкальных произведений, время воспроизведения совпадает с длительностью режимного момента.



Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр).
3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)



Утренняя гимнастика, танцевальная терапия, ритмика.

1. Р. Шуман. *«Клоуны»*.

2. М. И. Глинка *«Вальс – фантазия»*.

3. А. Т. Гречанинов *«Игра в лошадки»*.

4. Д. Д. Щостакович. *«Танцы кукол»*.

5. П. И. Чайковский. Цикл *«Времена года»*.

На этих занятиях музыка дает длительный положительный заряд, бодрость, радость.



Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (*Клейдерман и симфонический оркестр*).
2. П. И. Чайковский «*Времена года*».
3. Бах-Гуно «*Аве Мария*».
4. Бетховен, соната № 14 «*Лунная*».
5. Колыбельная мелодия «*На сон грядущий*» (серия «*Хорошая музыка для детей*»).



Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует нервную систему детского организма.

Для этого можно использовать следующие мелодии:

1. *«Классические мелодии для детей и их родителей»* (из серии *«Хорошая музыка для детей»*).
2. Мендельсон *«Концерт для скрипки с оркестром»*.
3. Музыка для здоровья (*«Легкие»*).
4. Голоса природы
5. А. Вивальди *«Времена года»*.
6. Бах *«Органное произведения»*.



Упражнения по музыкотерапии

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Взрослые подготавливают *«волшебную, упрямую подушку»* 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»).

«Медвежонок Бука»

(Музыкальная театрализация)Замкнутость

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (Сен-Санс «Заяц», поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Римский-Корсаков «Белка», лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить!». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он. Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонка угостить хотел.) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука!» - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (Вагнер «Полет Валькирий») Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонка, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет. И вдруг выскочил из куста зайка, схватил медвежонка за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья!» - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо!». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке) .

«Снеговик»

(Психогимнастика. *(направленные на расслабление, снятие напряжения)*)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 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»).

Спасибо за внимание!