**Музыкотерапия в ДОУ.**

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

Духовые инструменты – эмоциональная сфера (пробуждают, делают бодрым, активным);

фортепиано (клавишные) – «самая математическая музыка» (мышление, память);

струнные – воздействуют на сердце (чувство сострадания);

вокальная – влияет на весь организм, но особенно на горло (красивый голос очень важен в общении).

Наше дыхание ритмично. Прослушивание быстрой музыки после медленной может привести к тому, что человеку становится трудно дышать (задыхается). Замедлив темп музыкального произведения , можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.

Температура тела тоже реагирует на музыку. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру и согреть в холод, в то время как мягкая спокойная способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы…действуют, как система центрального отопления».

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня, прослушиваться она должна дозированно в зависимости от времени суток, вида деятельности и настроения детей. Утром лучше всего слушать мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом, так как это способствует созданию оптимальных условий ежедневного приема детей.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической музыки или современной релаксирующей, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Музыка действуя на подсознание, успокаивает.

Особое внимание следует уделить педагогам музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес громкой команде воспитателя. Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у детей выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, детям будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кроватей детей.

С помощью музыкотерапии возможно корректировать некоторые поведенческие особенности. Детям возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе – «адажио», «анданте». Поскольку в начале своих исследований наши врачи опирались на опыт немцев в этой области, то преобладала немецкая и венская классика: Моцарт, Шуберт, Гайдн, позже добавились Вивальди, Чайковский и другие (2-я часть маленькой серенады Моцарта, «Зима» из времен года Вивальди и многие другие).

Причем мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов, а живое пение – сильнее, чем записанное на диск. Для младенцев с синдромом угнетения, которые иногда даже дышат неритмично, полезны произведения в темпе «аллегро» и «аллегро модерато» (Вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, наши уши природой приспособлены для рассеянного звука, от направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Слушая музыку вместе с малышом, мамы беспокойных детей тоже получают возможность отдохнуть (классическая музыка, аранжированная специально для детей, в оркестр введены колокольчики; классическая музыка с фоном музыки природы – «Малыш в лесу», «Малыш у моря» и т.п.).

**Список музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения музыкотерапии в ДОУ.**

а) Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

классическая музыка – Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»; Брамс И. «Вальс»; Вивальди «Времена года»; Гайдн «Серенада», Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»; Лядов А. «Музыкальная табакерка»; Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»; Мусоргский М. «Картинки с выставки», Рубинштейн А. «Мелодия», Свиридов Г. «Военный марш», Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета); Шопен Ф. «Вальсы», Штраус И. «Вальсы», «Полька «Трик-трак»;

а кроме этого детские песни из мультфильмов и детских кинофильмов.

б) Музыка для пробуждения после дневного сна:

классические произведения – Боккерини Л. «Минуэт»; Григ Э. «Утро»; Дворжак А. «Славянский танец»; лютневая музыка 17 века; Лист Ф. «Утешения»; Мендельсон Ф. «Песня без слов»; Моцарт В. «Сонаты»; Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов» и «Рассвет на Москве-реке»; Сен-Санс К. «Аквариум»; Чайковский П. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»; Шостакович Д. «Романс»; Шуман Р. «Май, милый май!».

в) Музыка для релаксации:

классические произведения – Альбинони Т. «Адажио»; Бах И. «Ария из сюиты № 3»; Бетховен Л. «Лунная соната»; Глюк К. «Мелодия»; Григ Э. «Песня Сольвейг»; Дебюсси К. «Лунный свет»; колыбельные песни; Римский-Корсаков «Море»; Свиридов Г. «Романс»; Сен-Санс К. «Лебедь»; Чайковский П. «Осенняя песня» и «Снтиментальный вальс»; Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»; Шуберт Ф. «Аве Мария» и «Серенада»; Шуман Р. «Грезы».

**Дыхательная гимнастика на музыкальных занятиях в ДОУ.**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Особое внимание следует уделять часто болеющим детям, а также имеющим различные речевые нарушения. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Поэтому основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются: укреплять физиологическое дыхание детей (без речи); формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох-длинный выдох); тренировать силу вдоха и выдоха; развивать продолжительный выдох.

Работа над дыханием предворяет пение песен, может быть и самостоятельным видом деятельности. На музыкальных занятиях совместно с логопедом ДОУ и по рекомендации врача-педиатра используются: дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, артикуляционной и голосовой систем.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки под контролем педиатра. Часть упражнений выполняется под счет, часть под музыку. При разучивании упражнений педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движения каждого ребенка и направляя движение рук, головы, туловища.

В качестве речевого материала на музыкальных занятиях используются сначала отдельные гласные звуки, затем слоги, слова и фразы. По мере выполнения упражнений продолжительность речевого выдоха возрастает.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

а) положительно влияет на обменные процессы;

б) способствует восстановлению центральной нервной системы;

в) восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

г) исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

На музыкальных занятиях наряду с разработками Б.Толкачева и К.Бутейко возможно использование несложных упражнений А.Стрельниковой. Принцип гимнастики А.Н.Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

а) Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая);

б) Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно); о выдохе думать запрещено (воздух должен сам уходить после каждого вдоха);

в) каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца).

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

**Артикуляционная гимнастика на музыкальных занятиях в ДОУ.**

При разучивании песен на музыкальных занятиях педагогам часто приходиться наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Артикуляционная гимнастика способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов.

Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях:

а) Развивать творческие способности детей;

б) Формировать артикуляцию различных звуков;

в) Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах;

г) Совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ;

д) Развивать музыкальную память, запоминание текста песен, внимание;

е) Развивать чувство ритма;

ж) Учить детей правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз;

з) Совершенствовать пространственное ориентирование в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

Упражнения могут проводиться совместно с логопедом с использованием

игрушек, иллюстраций, электронных презентаций, стихотворений и т.п.

На музыкальных занятиях эти упражнения проводятся под счет, с хлопками, под музыку, а также в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной. Игра с язычком продолжается не более 2-3 минут, чаще перед пением.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны располагаться перед настенным зеркалом или использовать небольшие зеркальца с удобной ручкой, тогда взрослый должен находиться напротив ребенка, лицом к нему.

В процессе выполнения артикуляционных упражнений педагогам необходимо следить за точностью выполняемых ребенком движений, темпом выполнения, симметричностью по отношению к правой и левой стороне лица и, самое главное, за сохранением положительного эмоционального настроя у каждого ребенка.