

The background is a vibrant blue and white abstract design. It features various musical elements: a large treble clef on the left, several floating musical notes (quarter, eighth, and sixteenth notes) in white and gold, and a curved piano keyboard at the bottom right. The overall theme is music and sound.

**Музыкальный руководитель
советует...**

Консультация
**«Музикотерапия как средство
сохранения и укрепления
здоровья детей»**

Подготовила
Шиян Ирина Сергеевна,
музыкальный руководитель
МБДОУ №6 «Светлячок»

Музыкотерапия — это исцеление музыкой. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Огромное внимание необходимо уделять подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом; для расслабления 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. Пробуждению детей после дневного сна поможет: тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю. В Древности медики полагали, что музыка способна помочь человеку выздороветь, когда он болен. Считалось, например, что разные музыкальные инструменты по-разному влияют на здоровье человека:

- звуки скрипки способны излечить плохое настроение;
- флейта помогает, когда у человека кашель;
- звучит альт, то улечиваются невроты;
- арфа способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа.

Важно отметить то, что укреплению здоровья содействуют все виды деятельности прямо или косвенно связанные с музыкой. Музыка помогает, когда ее слушают.



Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Надо учить ребенка воспринимать ее внутренне, вообразив, что музыка словно протекает сквозь него, и он растворяется в ее звучании.

Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку.



Рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению, обретению внутренней свободы и вдохновения, дающего импульс жизненным силам.

Трудно переоценить для здоровья детей и значение пения. Человек, регулярно занимающийся пением, объективно укрепляет свое и физическое, и психическое здоровье, и звучание его голоса – показатель этого здоровья. Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на нервную систему. Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не только в стенах детского сада, но и в домашней обстановке. Главное избегать крикливого детского пения, громкого разговора, особенно на улицах в сырую холодную погоду. Не позволяйте детям пить холодную воду, и есть мороженое в разгоряченном состоянии во избежание простуды. Не следует поощрять пение с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома и по радио. Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка.



Наиболее интересная и эффективная из активных форм музыкально – оздоровительной деятельности, конечно же, **музыкально-ритмические движения.**

Музыка в сочетании с движениями дает возможность:

- создания приподнятого настроения;
- выражения и разрядки отрицательных эмоций;
- создания правильного представления о характере движений;
- выработки выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения движений, повышения и понижения активности;
- концентрации памяти, внимания;
- способствует психологическому раскрепощению ребенка через овладение своего тела.

Предложите детям потанцевать, и сами примите в этом участие. Вы можете включить диск со звучанием оркестра народных инструментов, с записями старинных танцев (менуэт, гавот и др.), бравурных (краковяк, мазурка) и энергичных современных танцев. Следует давать ребенку возможность свободно импровизировать, выражать через движение свои чувства и эмоции, потому что эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией. Эмоциональное благополучие, физическое развитие и укрепление здоровья наших детей средствами музыки может быть успешно достигнуто. И, конечно же, успех решения данной проблемы напрямую зависит от слаженности усилий педагогов, родителей и самих детей.

Врачи лечат, а музыка исцеляет, давайте не будем забывать об этом!

*Подготовила
музыкальный руководитель Шиян Ирина Сергеевна*

