**МАСТЕР-КЛАСС**

***«Музыка как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста».***

*Глебова С.А., музыкальный руководитель*

Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании терапевтических возможностей музыкального искусства. В связи с этим представляются уникальными возможности музыкальных занятий как средства реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Одним из видов здоровьесберегающих технологий в детском саду является ***музыкотерапия.*** Ведущие специалисты считают, что лучшая музыка для лечения и расслабления – классическая. По своему значению произведения делятся на релаксационные, активизирующие и смешанные.

*Релаксационную* музыку можно слушать как днём, так и вечером, перед сном в удобной, приятной обстановке. Она расслабляет организм.

**Игра «Дождь в лесу» (музыкотерапия)**

*Цель: релаксация, развитие чувства эмпатии.*

*Инструкция:* Участники стоят по кругу; друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу, слушают текст и выполняют действия.

- В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебирая пальцами).

Подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (раскачиваемся в стороны , напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (участники лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (усиливаем движение пальцев по спине). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (проводим ладошками по спине стоящего впереди). Но вот опять появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

*Активизирующая* классическая музыка улучшает мозговую деятельность, помогает вернуть растраченную и израсходованную энергию. Такую музыку используют во время игры, приёма пищи, принятия утренних процедур.

Для расслабления, снятия эмоционального и психического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы. Особое внимание уделяется музыкально-рефлекторному пробуждения после сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей. Услышав звучание привычной музыки, малышам легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы несложных упражнений, не поднимая малышей с кровати.

**Зайчата**

**( комплекс упражнений для пробуждения)**  
Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках  
Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.  
Ручку правую потянем, ручку левую потянем  
Глазки открывает, с ножками играем.  
Поджимаем ножки, выпрямляем ножки  
А теперь бежим скорей по лесной дорожке.  
С боку на бок повернемся  
И уже совсем проснемся!

***Гимнастика для котят***

Сон прошёл, и мы проснулись, *Дети потягиваются,*

Улыбнулись, потянулись, *лёжа на спине.*

Лапки друг о дружку трём *Потирают одну руку о другую.*

И в ладошки громко бьём.

А теперь поднимем ножки,  *Поочерёдно поднимают ноги.*

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая –

мы котята бравые. *Переворачиваются на живот*

На животик повернулись, *Поднимают, опускают голову*

Снова дружно потянулись.

Оторвали от подушки

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали – *Двигают тазобедренными суставами вправо и* влево

«Хвостиками» помахали, *Выгибают и прогибают спину*

Выгнулись, прогнулись,

На бок повернулись,

Сели на кроватке, *Сидя на кровати, свешивают ноги, почёсывают* пятки

Почесали пятки,

Постучали об пол немножко *Стучат пятками об пол.*

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки, *Ходят по дорожке здоровья*.

Поскакали по дорожке,

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой – вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй день, весёлый день!»

Музыкотерапия разделяется на 3 вида: пассивная, активная и интегративная музыкотерапия.

В свою очередь *интегративная музыкотерапия* включает в себя:

* Музыкоцветотерапию (восприятие музыки в сочетании с цветом)
* Музыкоизотерапия (восприятие произведений изобразительного искусства, картин природы в синтезе с музыкальным искусством, а также изображение «музыки» в рисунке). В этом значении музыка усиливает чувства, углубляет внимание, вызывает уверенность в себе, оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на ребёнка, помогает выйти из конфликтных ситуаций.

*Пассивная музыкотерапия* направлена на моделирование положительного эмоционального состояния, выход ребёнка из психотавмирующей ситуации.

*Активная музыкотерапия* включает в себя *вокалотерапию и фольклоротерапию.*

***Вокалотерапия.***

  Пение является музыкально – физиологическим процессом, в котором участвуют практически все органы и системы организма. Одни из них участвуют активно: легкие, диафрагма, мышцы. Другие  опосредованно вовлечены в процесс пения: кардиосистема, нервная, эндокринная, костная, мышечная системы, обмен веществ. Мощный оздоровительный эффект дает вокалотерапия  больным бронхо-легочными заболеваниями, в частности, бронхиальной астмой. Профессором С.В. Шушарджаном  на клинических примерах было доказано, что применение данного метода у больных бронхиальной астмой снижает частоту приступов удушья в 2-3 раза, облегчает отхождение мокроты буквально после первых же занятий, улучшает показатели функции внешнего дыхания, улучшает показатели крови. Показана вокалотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях, частых простудах, стрессах, различных хронических заболеваниях. Мощный заряд положительных эмоций, который получают больные от этих занятий,  также способствует скорейшему выздоровлению.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Основное упражнение по методике М.Стрельниковой:

Активный громкий короткий вдох - через нос

Пассивный свободный выдох - через рот, нос.

Можно сочетать дыхательную гимнастику со словами:

Вот наши ладошки ( *показывают)*

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, *(сжимают ладошки)*

Носом правильно вдыхаем, *(вдох)*

Как ладошки разжимаем, ( ладошки разжимают)

То свободно выдыхаем. *(выдох)*

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным и от этого напрямую зависит работоспособность человека

**Игры на развитие дыхания «Дирижер»**

Выбирается ребенок – дирижер, ему дается дирижерская палочка. Ребенок медленно поднимает палочку вверх, дети делают глубокий вдох, медленно опускает – выдох.

**«Воздушный шар»**

Надуваем, дети, шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел – ш-ш-ш…

Стал он тонкий и худой.

***Фольклоротерапия***

Народное пение также благотворно влияет на психоэмоциональное состоянии ребёнка.

***Кинезитерапия – (танцевально-двигательная терапия.)***

В настоящее время развивается как самостоятельная методика и основана на связи музыки и движения, включает в себя: хореотерапию, коррекционная ритмика, ритмотерапия и танцетерапия. Она даёт положительный эффект у детей с нарушением речи, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.

Ритмотерапия: элементы танцевально – ритмической гимнастики, образные упражнения, сюжетные композиции.

Особенное место отводится танцетерапии. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и кровеносную систему организма (пример), позволяют поддерживать гибкость позвоночника (пример),это профилактика плоскостопия, танцы содействуют подвижности в суставах, развивают выносливость.

С помощью танцевальных движений можно воспитывать умение ориентироваться в пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Особо следует выделить лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» -это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающего упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Все они выполняются с предметами и без, с музыкальным сопровождением, исходные положения разные: лёжа на спине, на животе, на боку, в упоре присев, стоя на коленях и т.д..