**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**НА ТЕМУ**

**МУЗЫКАТЕРОПИЯ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ ДОУ**

**Музыкотерапия:** как одно из важнейших методических средств, влияющих на психическое здоровье ребёнка. Это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний. Каким же образом музыка воздействует на организм человека?

Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под неё. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализируется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчает установление контакта между людьми, повышает тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

В последние время, во всём мире, наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как же музыка может влиять на здоровье ребёнка?

Во-первых, музыка воздействует на личные сферы жизнедеятельности. Во-вторых, музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы. В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов танцев. В-четвёртых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он гораздо больше болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными, биологическими реакциями в организме. Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую. Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Музыка должна входить во все виды деятельности детей в повседневной жизни детского сада.

**Приведу примеры режимных моментов с привлечением**

**в них музыки.**

**ПРИЕМ ДЕТЕЙ** - во время приема детей, музыка используется для создания эмоционального фона. Она доставляет ребёнку радость, благотворно влияет на его организм. Рекомендуется прослушать такие музыкальные произведения как

1) «Утро» Э.Григ

2) Сен-Сеанс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

3) П. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА** - во время проведения зарядки под музыку дети узнают музыкальные отрывки и делают определённые упражнения. Например, под марш, у детей сразу улучшается осанка, они становятся собранными, чётко выполняют все задания.

Для этого режима лучше всего включать следующие музыкальные произведения

1) Е. Телечеева « Марш»

2) Г. Гладков «Песенка про зарядку»

3) Е. Юцкеевич « Марш»

4) Также можно использовать запись музыкальных зарядок с движениями.

**ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ** - во время приёма пищи, музыка благотворно влияет на процесс усвоения пищи, способствует её полному перевариванию. Вот здесь особенно хотелось бы выделить произведения В.А. Моцарта. Рекомендуется прослушать музыкальные произведения

1) В.А. Моцарт « Волшебная флейта», « Соната №10»

2) В.А. Моцарт «Музыка ангелов», « Ромео и Джульета» и т.д.

3) Звуки природы, пение птиц, шум прибоя

**СОН (ЗАСЫПАНИЕ И ПРОБУЖДЕНИЕ)** - используется для эмоционального расслабления нервной системы и мышц ребёнка. Спокойная, нежная музыка помогает детям заснуть. Рекомендуется прослушать музыкальные произведения

1) П.И. Чайковский «Времена года»

2) И. Бетховен «Лунная соната»

3) Ф. Шуберт «Аве Мария»

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКОТЕРАПИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ** - восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию ребёнка. На музыкальных занятиях мы тоже прослушиваем музыкальные произведения, такие как

1) Глинка «Вальс фантазия»

2) П. Чайковский «Мазурка»

3) С. Рахманинов «Итальянская полька»

4) Русско-народная песня «Ах вы сени…»

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ** - на физкультурных занятиях я бы тоже по рекомендовала прослушивать следующие музыкальные произведения

1) И. Штраус «Сказки венского леса»

2) П. Чайковский «Апрель»

3) А. Вивальди «Зима»

Они используется для расслабления детей и восстановления дыхания.

**ЗАНЯТИ ПО РИСОВАНИЮ, ЛЕПКЕ, КОНСТРУИРОВАНИЮ** так же можно проводить с использованием музыки. На этих занятиях можно включать спокойную музыку, она настраивает на фантазию, на творческое воображение, а также успокаивает детей.

Например: на занятиях по конструированию можно поставить песни «Паровоз», «Строим дом», «Самолет»

На занятиях по рисованию можно использовать песни «Осень», «Елочка», «Урожай собирай», «Песенка о весне», классическую музыку Чайковского, Вивальди из циклов «Времена года» и т.д.

А также

1) Русско-народные мелодии

2) М. Глинка «Утро»

3) М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке»

4) П. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»

**ЗАНЯТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ-** используется для определённого эмоционального настроя, для более полного восприятия литературного образа. Во время чтения художественной литературы, рекомендуется включить музыкальные композиции (фоновая музыка)

1) Ф. Шопен Ноктюрин №1,2

2) Р. Шуман «Грёзы»

3) Д. Ласт «Одинокий пастух»

4) П. Чайковский «Танец маленьких лебедей»

Такие можно использовать музыку, когда дети занимаются свободной игровой деятельностью.

Для прослушивания рекомендуется музыкальные произведения

«Заводные игрушки» муз. Крылатова, сл. Энтина

«Чебурашка» муз. Шаинского, сл. Успенского

«Чунга-чанга» муз. Шаинского сл. Энтина

«Голубой вагон» муз. Шаинского сл. Тимофеевского

«33 коровы» муз. Дунаевского сл. Олева

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);

- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся детям;

- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);

- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Уважаемые педагоги, а сейчас, я хочу, чтобы вы прослушали, варианты музыкальных произведений для использования музыкотерапии в режимных моментах ДОУ.

-Музыка для приёма детей:

1) «Утро» Э. Григ

2) Сен-Сеанс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

3) П. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»

-Музыка для зарядки:

1) Е. Телечеева « Марш»

2) Г. Гладков «Песенка про зарядку»

3) Е. Юцкеевич « Марш»

4) Также можно использовать запись музыкальных зарядок с движениями.

-Музыка для приёма пищи:

1) В.А. Моцарт « Волшебная флейта» , « Соната №10»

2) В.А. Моцарт «Музыка ангелов», « Ромео и Джульета» и т.д.

3) Звуки природы, пение птиц, шум прибоя

-Музыка на сон (пробуждение):

1) П. Чайковский «Времена года»

2) Л. Бетховен «Лунная соната»

3) Ф. Шуберт «Аве Мария»

-Музыка на музыкальные занятия:

1) М. Глинка «Вальс фантазия»

2) П. Чайковский «Мазурка»

3) С. Рахманинов «Итальянская полька»

4) Русско-народная песня «Ах вы сени…»

-Музыка на физические занятия:

1) И. Штраус «Сказки венского леса»

2) П. Чайковский «Апрель»

3) А. Вивальди «Зима»

-Музыка для рисования, лепки, конструирования:

1) Русско-народные мелодии

2) М. Глинка «Утро»

3) М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке»

4) П. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»

-Художественная литература:

1) Ф. Шопен Ноктюрин №1,2

2) Р. Шуман «Грёзы»

3) Д. Ласт «Одинокий пастух»

4) П. Чайковский «Танец маленьких лебедей»

**ВЫВОД:** Влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников. Регулярное использование музыки при проведении режимных моментов приведет к тому, что дети, самостоятельно реагируя на смену мелодии, сами смогут определять момент перехода от одного вида деятельности к другому. В наших силах помочь детям, достичь состояние психологического комфорта.