**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 2 «Искорка»**

*Московская обл., г. Протвино, ул. Северный проезд, д. 11, тел.8 (4967) 74-65-40*

*Сайт:* [*www.iskorkads.caduk.ru*](http://www.iskorkads.caduk.ru) *E – mail dsiskorka2yandex.ru*

**Музыкальная терапия**

**как**

**здоровьесберегающая технология**

**в дошкольном образовании.**

Выполнила:

Бичук Я.В

Протвино 2017г.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании**  направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Здоровье – это состояние физического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека образуют две составляющие – это физическое **здоровье** и психологическое здоровье, и оба эти понятия тесно взаимосвязаны. Любые отрицательные эмоции пагубно влияют на здоровье человека и вызывают различные заболевания.

**Музыкальная терапия**

В широком понимании – музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, это обращение к собственному телу; происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы.

Музыкотерапия основана на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс.

Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Бог Солнца — Апполон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков.

Учёные из США выяснили, что музыка помогает в чтении, концентрации внимания и улучшении кратковременной памяти. Музыка «возбуждает» творческие области мозга и наполняет их энергией, заряжает мозг и улучшает интеллект. Особые результаты были отмечены у детей дошкольного возраста.

Исследователи считают, что музыка Моцарта оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат. Само явление под названием «эффект Моцарта» приобрело свою популярность благодаря тому, что классическая музыка оказывает не только эстетическое влияние на человека, но и целебное воздействие на весь организм в целом. Поэтому такому феномену уделили много внимания и времени и пришли к выводу, что слушая музыку Моцарта, можно значительно улучшить свое здоровье.

Во многих странах мира наибольшее распространение музыкотерапия получила как лечебная педагогика, лечебно-воспитательный метод. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

Достоинствами музыкотерапии являются:  
1. Абсолютная безвредность;   
2. Легкость и простота применения;   
3. Возможность контроля;   
4.Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

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.

Музыкотерапию можно использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, во время утреннего приема, во время дыхательной гимнастики, во время дневного сна и в вечернее время.

Утренний прием в детском саду может начинаться под музыку Моцарта. Она располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие. Вариантами музыки для утреннего приема могут быть  следующие произведения:

1.     «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).

2.     Инструментальная музыка в исполнении  Диего Модена

3.     Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)

4.     Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)

5.     Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1.    Инструментальная музыка: Frederic Delarue.

2.     «Времена года» П.И. Чайковского.

3.     Бетховен, соната № 14 «Лунная».

4.     Ф.Шуберт «Аве Мария».

5.     Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).

6.      Samudra Ocean «Голоса океана».

 Музыка  для   вечернего   времени   способствует   снятию  накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

1.     Инструментальная музыка: Сергей Сиротин, Д.Ливингстон.

2.     Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».

3.     Музыка для здоровья: Edward Simon, Karunesh, Ocarina Blue.

4.     Бах «Органные произведение».

5.     А. Вивальди «Времена года».

6.     «Голоса природы».

 Детский сад не ставит перед собой задачу воспитания будущих исполнителей-профессионалов. Его цели – воспитывать средствами музыкального искусства чувства ребенка, его характер и волю, способствовать тому, чтобы музыка проникала в его душу, вызывала ответную эмоциональную реакцию, живое осмысленное отношение к окружающей действительности, глубоко связывала его с ней.

Познание мира через художественный музыкальный образ обогащает личность ребенка, способствует всестороннему развитию и формированию его мировоззрения. Поэтому каждое музыкально-художественное впечатление, каждый музыкально-художественный образ должны помимо своего эстетического назначения служить делу ознакомления ребенка с явлениями окружающей его жизни. Отсюда музыкальное воспитание подрастающего поколения в нашей стране понимается как процесс передачи ему общественно-исторического опыта музыкальной деятельности с целью его подготовки к будущей работе во всех областях жизни. Ребенок, усваивая способы музыкально-художественной деятельности, всесторонне обогащает свою личность. С помощью музыкального искусства он как бы входит внутрь жизни, отраженной в свете определенного мировоззрения. При этом очень важно то, что переживание образа создает определенное отношение к нему, формирует моральные оценки, имеющие гораздо большую силу, чем оценки просто сообщаемые и усваиваемые. Следовательно, музыкальное воспитание необходимо использовать в целях формирования мировоззрения детей. В результате всей суммы разнообразного музыкального воздействия в детстве человек должен стать подлинным любителем музыки, культурным слушателем, способным иметь о ней собственное суждение. Но не всякое музыкальное произведение по своему содержанию соответствует этим важным воспитательным задачам.

Музыкальное воспитание дошкольников – это развитие музыкальных способностей детей через различные виды музыкальной деятельности. Но, для маленьких детей в силу их психофизических особенностей развития овладение видами музыкальной деятельности становится затруднительным. Поэтому изучив различные формы и технологии работы с маленькими детьми, мной была выбрана музыкотерапия.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом терапии в 2003 году. Развитие и изучение отечественной музыкотерапии связано с такими учеными как В. Люстрицкий, И. Тарханов, В.М. Бехтерев считал, что среди вспомогательных средств общения самым действенным и организующим является музыка.

Таким образом, музыкотерапия в процессе адаптации детей группы ранней социализации может являться способом эмоционального воздействия на ребенка, способом коммуникации, способом музыкального развития детей. Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. Опыт показывает, что использование музыкотерапии способствует созданию положительного эмоционального фона, стимулирует двигательную активность, развитие ощущения, восприятия, расторможение речевой функции, все это снимает тревожность и переживания детей 1–2 лет во время адаптации к условиям детского сада.

Список литературы:

1. Воспитание детей раннего возраста в условиях семьи и детского сада: Сб.статей. Сб., 2003. 220с.

2. Елецкая О.В., Вареница Е.Ю. День за днем говорим и растем: пособие по развитию детей раннего возраста. М., 2005. 224с.

 3. Овчинникова, Т. Музыка для здоровья / Т. Овчинникова. – СПб., 2004. 231с.

 4. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. М., 1999. 287с