

« МУЗЫКА - ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.»

*« Музыка подобна дождю,
капля за каплей
просачивается в сердце
и оживляет его.»*

Ромен Роллан



Облегчение некоторых состояний с помощью музыки и пения.

- Сердечно - сосудистую систему, в том числе и кровяное давление, приведет в норму «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Дыхательная система любит вокальное пение. Вокальное пение избавляет даже от бронхиальной астмы.
- Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Сонату №7» Бетховена.
- Повышенную раздражительность и агрессивность снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха.
- От бессонницы и депрессий — сюита «Пер Гювальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.
- Прекрасно воздействует “Реквием” Моцарта тоске, печали и депрессии. Как ни странно, это довольно быстро.



Музыкотерапия — это лекарство, которое слушают.

- повышает иммунитет детей,
- снимает напряжение и раздражительность,
головную и мышечную боль,
- восстанавливает спокойное дыхание.



Достоинствами музыкотерапии являются:

- абсолютная безвредность;
- легкость и простота применения;
- возможность контроля;
- уменьшение необходимости применения других лечебных методик.



Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду:

- **Валеологические песенки-распевки;**
- **Дыхательная гимнастика;**
- **Артикуляционная гимнастика;**
- **Оздоровительные и фонопедические упражнения;**
- **Игровой массаж;**
- **Пальчиковые игры;**
- **Речевые игры;**
- **Музыкотерапия.**



Игровой массаж.

- **выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы,**
- **активно влияет на обменные процессы организма,**
- **тонизирует центральную нервную систему.**



Лечебные танцы.

- танцы способны привести мышцы в тонус,
- улучшить эмоциональное и физическое состояние ребенка.



Оздоровительная работа в разделе «Пение».

А-а-а – массирует глотку, гортань, щитовидную железу;

О-о-о – приводит в порядок среднюю часть груди, массирует сердце;

У-у-у – совпадает с вибрацией лёгких, сердца, печени, желудка;

И-и-и – ровный звук, одной высоты, петь протяжно, останавливаясь раньше, чем хватит дыхания – активизирует мозг, нормализует функцию почек;

Э-э-э – вибрация в области груди, лёгких, печени, желудка, желёз внутренней секреции;

Ы-ы-ы – вызывает вибрацию головного мозга.

Пропевать каждый звук можно как протяжно, так и протяжно выкрикивая, где каждый звук воздействует на определённый орган.

Упражнение достаточно делать один раз в день,
повторяя крик 5-6 раз.

Оздоровительные и фонопедические упражнения.

- способствуют укреплению хрупких голосовых связок детей, подготавливают их к пению,
- служат профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.



Дыхательная гимнастика:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствуют восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний

различными упражнениями грудного отдела позвоночника.



Пальчиковые игры.

позволяют разминать, массировать пальчики и ладони, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.



Условия эффективности использования музыкотерапии:

- **учет состояния здоровья, индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка**
- **учет интересов ребенка**
- **совместная деятельность музыкального руководителя и воспитателя**
- **использование музыки в различных режимных моментах.**



Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка
- снижение уровня заболеваемости
- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей





**Усехов всем!
И здоровья!**