**«Здоровьесберегающие технологии.**

**Технологии музыкального воздействия»**

*Подготовила: музыкальный*

*руководитель Леонтьева*

*Ирина Геннадьевна*

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

- утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

- для расслабления, снятия эмоционального 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. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Итак, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников.

Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при

первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

**Как уменьшить нервное возбуждение?**

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля- минор».

**Музыкотерапия** - метод психотерапии, основанный 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. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

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.

**СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ,**

**РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

**Музыка для свободной деятельности детей**

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка» Брамс И. «Вальс» Вивальди А. «Времена года» Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк» Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо» Мусоргский М. «Картинки с выставки» Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета) Шопен Ф. «Вальсы» Штраус И. «Вальсы»

**Детские песни**

«Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский), «Бу-ра-ти-но» (Ю. Энтин, А. Рыбников), «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский), «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский), «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский), «Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашегодвора» Ю. Энтин, М. Минков), «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М. Пляцковский, Б. Савельев), «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков), «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев), «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков), «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего» Ю. Энтин, Е. Крылатов), «Танец маленьких утят» (французская народная песня).

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

Боккерини Л.»Менуэт»

Григ Э. «Утро»

Лютневая музыка ХYII века

Мендельсон Ф. «Песня без слов»

Моцарт В.»Сонаты»

Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»

Сенс-санс К. «Аквариум»

Чайковский П. И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

Музыка для релаксации

Альбиони Т. «Адажио»

Бетховен Л.»Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. **«Море»**

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П. И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»