

## Музыкотерапия. Комплексы пробуждения для ребенка.

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают *активную* (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и *пассивную* (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем, медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания. Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести к эффекту, описанному Ницше: «Мои возражения против музыки Вагнера являются физиологическими. Мне становится трудно дышать, когда на меня воздействует его музыка». Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно

такой эффект имеют песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы действуют как система центрального отопления».

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

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.

Особое внимание следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей. Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

### **Зайчата**

*Дети выполняют движения соответственно тексту.*

Вот пушистые зайчата  
Мирно спят в своих кроватках.  
Но зайчатам хватит спать,  
Пора сереньким вставать.  
Ручку правую потянем,  
Ручку левую потянем,  
Глазки открываем,  
С ножками играем:  
Поджимаем ножки,  
Выпрямляем ножки,  
А теперь бежим скорей  
По лесной дорожке.  
С боку на бок повернемся  
И уже совсем проснемся!

### **Просыпайтесь, глазки!**

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

*Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.*

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

*Растирают уши ладошками.*

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

*Растирают руки от кисти до плеча.*

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

*Стучат пяточками по кровати.*

- Просыпайтесь, детки!

- Мы проснулись! *Потягиваются, затем хлопают в ладоши.*

### **Потягушка**

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся,

Вот уже растем, растем, растем!

*Н. Пикулева*

*Дети потягиваются, вытягивают поочередно то правую руку, то левую, выгибают спинки.*

### **Котятa**

Маленькие котятa - смешные ребята:

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

*Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, ноги подтягивают к груди, обхватывают колени руками, возвращаются ей.*

Чтобы спинка была гибкой,

Чтобы ножки были прытки,

Делают котятки для спины зарядку.

*Дети лежат на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты в коленях..*

*Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.*

Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.

*Дети сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе.*

Скоро полдник у котят? У них животики урчат.

*Дети сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.*

Вот котятa встали, до солнышка достали.

*Дети стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.*

### **КОЛЫБЕЛЬНЫЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

#### **Маленькие детки**

Маленькие детки спят,

Носиками все сопят,

Носиками все сопят,

Сон волшебный все глядят.  
Сон волшебный и цветной,  
И немножечко смешной.  
Снится зайка озорной,  
Он спешит к себе домой.  
Снится розовый слоненок -  
Он, как маленький ребенок,  
То смеется, то играет,  
Но никак не засыпает.  
Спите, маленькие детки!  
Воробей сидит на ветке.  
Он чирикает, и слышно: |  
Тише, тише, тише, тише... |

*Н. Байдавлетова*

**Колыбельная медвежат**  
(колыбельная уральских казаков)

Баю-баюшки-баю!  
Саше песенку пою  
Про веселых медвежат,  
Что под елкою сидят.  
Один лапу сосет,  
Другой семечки грызет.  
Третий сел на пенек,  
Звонко песенку поет:  
«Саша, спи, засыпай,  
Свои глазки закрывай...»

**Баюкалка**  
(колыбельная уральских казаков)

Баю-баюшки-баю!  
Стоит домик на краю.  
Он не беден, не богат,  
Полна горница ребят.  
Полна горница ребят,  
Все по лавочкам сидят,  
Все по лавочкам сидят,  
Кашу сладкую едят.  
Кашка маслена,  
Ложки крашены.  
Рядом котик сидит,  
На ребяток глядит.  
Уж ты, котик-коток,  
У тебя серый лобок,  
Беленькая шкурка,  
Дам тебе кокурку (сдобное печенье).

Приходи-ка ты, коток, ко мне детушек качать, ко мне детушек качать, убаюкивать.

**И у ночи будет край...**

(русская народная колыбельная)

Баю-бай, баю-бай,

И у ночи будет край.

А покуда детвора

Спит в кроватках до утра.

Спит корова, спит бычок,

В огороде спит жучок.

И котенок рядом с кошкой

Спит за печкою в лукошке.

На лужайке спит трава,

На деревьях спит листва,

Спит осока у реки,

Спят сомы и окуньки.

Баю-бай, крадется Дрема,

Он разносит сны по дому.

И к тебе пришел, малыш,

Ты уже так сладко спишь.

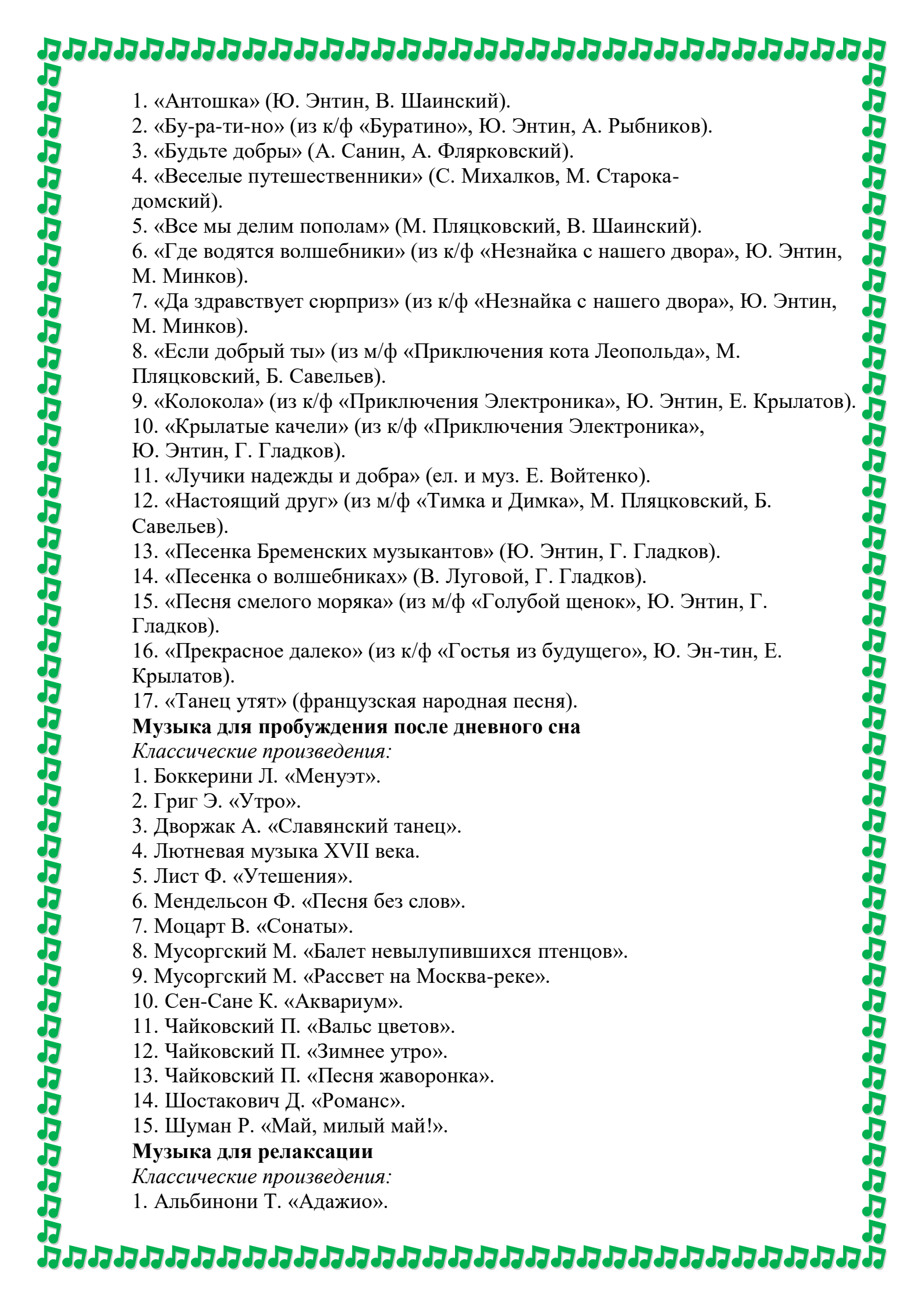
### **СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

**Музыка для свободной деятельности детей**

*Классические произведения:*

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».
2. Бах И. «Шутка».
3. Брамс И. «Вальс».
4. Вивальди А. «Времена года».
5. Гайдн И. «Серенада».
6. Кабалевский Д. «Клоуны».
7. Кабалевский Д. «Петя и волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
10. Моцарт В. «Турецкое рондо».
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
12. Рубинштейн А. «Мелодия».
13. Свиридов Г. «Военный марш».
14. Чайковский П. «Детский альбом».
15. Чайковский П. «Времена года».
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).
17. Шопен Ф. «Вальсы».
18. Штраус И. «Вальсы».
19. Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

*Детские песни:* •

- 
1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
  2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
  3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
  4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
  5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
  6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
  7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
  8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
  9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
  10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков).
  11. «Лучики надежды и добра» (сл. и муз. Е. Войтенко).
  12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
  13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
  14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
  15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).
  16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
  17. «Танец утят» (французская народная песня).

#### **Музыка для пробуждения после дневного сна**

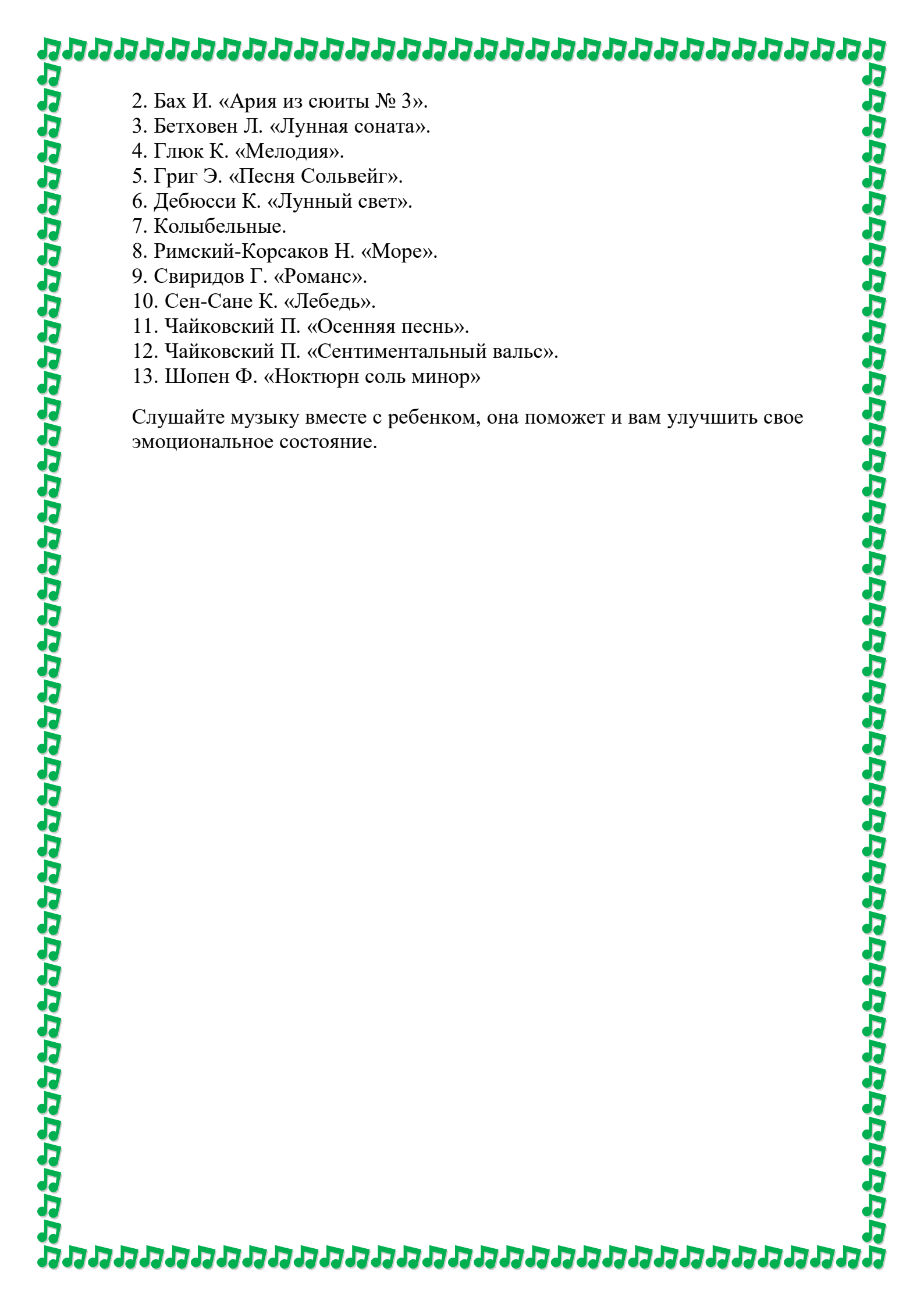
##### *Классические произведения:*

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».
3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».
10. Сен-Санс К. «Аквариум».
11. Чайковский П. «Вальс цветов».
12. Чайковский П. «Зимнее утро».
13. Чайковский П. «Песня жаворонка».
14. Шостакович Д. «Романс».
15. Шуман Р. «Май, милый май!».

#### **Музыка для релаксации**

##### *Классические произведения:*

1. Альбиниони Т. «Адажио».

- 
- A decorative border of green musical notes surrounds the text. The notes are arranged in a rectangular frame, with a slightly larger note at each corner.
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
  3. Бетховен Л. «Лунная соната».
  4. Глюк К. «Мелодия».
  5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
  6. Дебюсси К. «Лунный свет».
  7. Колыбельные.
  8. Римский-Корсаков Н. «Море».
  9. Свиридов Г. «Романс».
  10. Сен-Сане К. «Лебедь».
  11. Чайковский П. «Осенняя песнь».
  12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
  13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Слушайте музыку вместе с ребенком, она поможет и вам улучшить свое эмоциональное состояние.