История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностеймузыкального искусства. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, т.е. терапия средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения детских неврозов, в этой связи представляются уникальными возможности занятий музыкой как средствареализации здоровьесберегающих технологий в детском саду.

**Музыкотерапия** – это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. А, также, как раннее было сказано, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении  различных соматических и психосоматических заболеваний.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

**Музыкотерапия** способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будет сочетаться с музыкотерапией.

Соврем

**Активные формы музыкотерапии***:* ритмотерапия, вокалотерапия, танцевально-двигательная терапия, интегративная музыкотерапия, улыбкотерапия

**Пассивные формы музыкотерапии:**коммуникативная музыкотерапия (установление контакта с ребенком), реактивная музыкотерапия (помощь в разрешении психологического конфликта), регулирующая музыкотерапия (снятие эмоционального и мышечного напряжения).

Музыкотерапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Выделяют**индивидуальную и групповую музыкотерапию**.

**Индивидуальная** музыкотерапия осуществляется в трех вариантах: с отличительно– коммуникативным, реактивным и регулятивным действием. В первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Во втором – достигается очищение. В третьем – снимается нервно– психическое напряжение. Все три формы могут применяться как независимо, так и в сочетании. Они представляют в известном смысле пассивную музыкотерапию. Наряду с этим существует и активная индивидуальная музыкотерапия, целью которой – является преодоление коммуникативных расстройств. Она осуществляется в виде занятия педагога музыкой совместно с ребенком.

**Групповая** музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

*Творческая деятельность* является самым сильным средством снятия напряжения. Это особенно важно для тех, кто не может “выговориться”; выразить свои фантазии в творчестве значительно легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или в звуках, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Творчество открывает путь к выражению бессознательных идей и фантазий, которые проявляются в значимой для ребенка и необычной для всех остальных форме.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Гармонизирующее воздействие музыки на психические процессы можно, а порой необходимо использовать в работе с детьми.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно. Независимо оттого, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Нельзя забывать главную заповедь педагога – *не навреди.*

**Формы музыкальной терапии:**

**1. Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Занятия направлены на моделирование положительного эмоционального состояния, релаксацию – выход, посредством музыки из травмирующей ребенка ситуации. Варианты проведения:

**а) Музыкальные картинки:** восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с музыкальным руководителем, который в процессе слушания помогает дошкольнику мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на музыкальной картинке и в течении 5-10 минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка. Используются классические инструментальные произведения, не применяемые в учебном процессе; звуки живой природы.

**б) Музыкальное моделирование:** используется программа, составленная из фрагментов разных по характеру музыкальных произведений: 1. Отвечающий душевному состоянию ребенка в данный момент (сочувствие его переживаниям). 2. Противостоящий действию предыдущего музыкального фрагмента и нейтрализующий его. 3. Обладающий наибольшей силой эмоционального воздействия, необходимой для выздоровления (динамичная, жизнеутверждающая музыка). в) Минирелаксация под музыку направлена на активизацию мышечного тонуса ребенка. Важно дать ребенку почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить расслабляться при напряжении.

**2. Активные методы музыкальной терапии** основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

а)**Вокалотерапия** направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Используются песни и формулы, способствующие гармонизации внутреннего мира ребенка – «Я хороший – ты хороший». Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент “анонимности” чувств, “укрытости” в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

**-Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки, – преодолению амбивалентности поведения. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами (хореотерапию).

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия – ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними – возникали коммуникативно – эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

Особую ценность имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизация свободного танца под звуки классической музыки. Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию. Терапевтическую ценность представляют ритмические, колебательные движения под музыку в три такта.

**Танцевально-двигательная** терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

**Использование музыкотерапии в течении дня.**

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.

**Рекомендации для педагогов и родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми**.

1. На успешность проведения занятия влияют позитивная личность педагога, владения им способами музыкального выражения-игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а так включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.

2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии ( от 15 минут до 45 минут), кратность применения в неделю 1-7 раз.

3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение - искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени ( светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.

4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не раннее чем через 2 часа после еды.

5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться- это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка - успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.

6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.

7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

10. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда человек прибывающий в унынии слышит грустную музыку, это может поднять ему настроение.

1. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей - игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

**Ритм.** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

· **Тональность.** Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

· **Частотность.** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

· Также очень важны такие характеристики, как **диссонансы** - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».

**Упражнения по музыкотерапии**

**«Упрямая подушка»** (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее! » (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают? » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .

**«Маленькое привидение»**

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. » Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

**«Клоуны ругаются»** (снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

:

**Страх**

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полез скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замелькали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе») Но ночь закончилась и ей на смену наступило утро. И вдруг все ведьмы испугавшись солнышка попрятались в землю и на этом месте стала пробиваться красивые листочки, из листочков появился маленький стебелек. Стебелек потянулся к солнышку и на верхушке у него появился красивый цветок. Цветок распустился и стал красоваться на солнышке. Окружая всех приятным ароматом.

**«Снеговик»**

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка») .

**«Медвежонок Бука»  (**Музыкальная театрализация)**Замкнутость**

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (Сен-Санс «Заяц», поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Римский-Корсаков «Белка», лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить! ». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он. Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонка угостить хотел. … .) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука! » - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (Вагнер «Полет Валькирий») Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонка, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет. И вдруг выскочил из куста зайка, схватил медвежонка за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья! » - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо! ». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке) .

**Вокалотерапия.**Большое внимание на музыкальных занятиях уделяется воспитанию и развитию детских голосов Голос, которым поют наши дети, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. На занятиях музыкой постановкой голоса специально заниматься не следует. Иногда, если ребенок своим голосом, которым разговаривает, поет свободно и легко, то голос сам естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней. А выводки (долгий распев одного слова или слога) развивает дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. Перспективы применения вокалотерапии в клинике внутренних болезней, таких, например, как бронхиальная астма, уже рассматривалась на научном уровне. К тому же было доказано, что вокалотерапия является "методом активации неспецифической резистентности (устойчивости) организма. Лечебное пение или вокалотерапия - редкое по доступности средство для включения резервных возможностей организма и развития его защитных функций.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. Свойство голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения. Пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей. А искусство пения, прежде всего, это правильное дыхание, которое является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка, учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой. Правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья. Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания. Медленный выдох помогает ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, помогает избежать стресса.

**Цель:** Применение здоровьесберегающей технологии «Вокалотерапия» в работе по формированию певческих навыков у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Развивать правильное дыхание во время пения с целью профилактики простудных заболеваний;

2. Закреплять навыки певческого дыхания;

3. Продолжать развивать подвижность артикуляционного аппарата.

4. Развивать певческие навыки: петь протяжно и отрывисто, правильно интонировать мелодию, петь индивидуально.

5. Воспитывать бережное отношение к голосу.

**Ход занятия:**

Дети заходят, встают врассыпную.

Приветствие:

Музыкальный руководитель:

- Здравствуйте, ребятки!

Дети:

Здрав-ствуй-те. (Распевка по трезвучию.)

М. р. :

Здравствуйте, козлятки!

Дети:

Ме-ме-ме. (Распевка по трезвучию.)

М. р. :

Здравствуйте, мышатки.

Дети:

Пи-пи-пи. (Распевка по трезвучию.)

М. р. Здравствуйте, мои друзья, рада встрече с вами я.

Слышите, звенит звонок, он зовет нас всех в кружок.

Дети встают в круг.

М. р. Сегодня я хочу рассказать одну историю. Жил-был кузнечик. Вы знаете кто это? (ответы). И звали его Кузя. Жил он на разноцветной полянке, где было много разных цветов. Чувствуете их аромат? (Спокойный вдох и выдох).

Привожу упражнение на дыхание по методике А. Н. Стрельниковой

1. Ладушки-ладошки, (короткие вдохи с одновременным

Звонкие хлопошки. сжиманием пальцев в кулачки, на выдохе

Мы ладошки все сжимаем, пропеть: Ы)

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

2. По шоссе летят машины- (слегка наклониться вниз, голова опущена,

все торопятся, гудят. сделать короткий шумный вдох, слегка

Мы накачиваем шины, приподняться – выдох.)

Дышим много раз подряд.

3. Кошечка - присесть с разворотом в сторону, сделать вдох, выпрямиться и на выдохе произносить: АХ, ОХ, УХ (сброс негативной энергии, расслабление):

М. р. : Прыгал кузнечик Кузя с цветочка на цветочек: вверх-вниз, вверх-вниз. (пропевание гласных: А-О-У-И-Э; использую картинки с изображение кузнечика Кузи, прыгающего вверх и вниз.)

М. р. : Так прыгал кузнечик Кузя и вдруг встретил своих друзей.

Пальчиковые игры.

Прилетела к нам вчера

(помахать кистями рук).

Полосатая пчела.

(на каждое название насекомого загибать по пальцу в кулак)

А за нею шмель-шмелёк,

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза –

Как фонарики глаза

(кисти рук «биноклем» поднести к глазам).

Полетали, пожужжали

(помахать кистями рук,

От усталости упали

(«уронить» кисти рук).

Развивающие игры с голосом

М. р. : Прыгал Кузя, радовался, напевая песенку (проигрываю мелодию, дети узнают, начинают подпевать).

**Звучит «Вальс» Е. Тиличеевой.**Дети подпевают все вместе на слог «ля», а затем по подгруппам: девочки – мальчики.

М. р. : И вдруг кузнечик Кузя заблудился. А тут еще ветер подул.

**«Ветер» М. Ю. Картушина (протяжное пение)**

Пропеваю текст, дети по нисходящей поют «у-у-у-у».

Дует, дует ветер-

Дети: у-у-у-у.

Я всех сильней на свете.

Дети: у-у-у-у.

Дерево качаю –

Дети: у-у-у-у.

Парус надуваю –

Дети: у-у-у-у.

С листьями играю –

Дети: у-у-у-у.

На землю опускаю –

Дети: у-у-у-у.

М. р. : Поднял он кузнечика Кузю и понес. (дети кружась садятся на стульчики). Так он к нам попал. Посмотрите какой он грустный. Теперь у него нет дома. Что же делать? Как же нам помочь Кузе (предложения детей). Может он перестанет печалиться если мы ему песенку про козлика споем? Ведь он тоже потерялся, но потом нашел свою маму.

**Дети исполняют песню «Про Козлика» (сл. В. Семернина, муз. Г. Струве.)**

Дети поют припев на слог «до», затем со словами.

М. р. : Ребята настроение у Кузи стало веселым.

Но где же он будет жить? Посмотрите, какой дуб растет, а на нем Ворон сидит, давайте споем о нем песенку, может он Кузю к себе в дом пригласит.

**Дети исполняют русскую народную прибаутку «Ворон».**

Дети поют вместе с музыкальным сопровождением и без него.

М. р. : У Ворона ненадежный дом, кузнечику он не подойдет. А может щенок пригласит его в свою конуру?

**Дети исполняют песню «От носика до хвостика» муз. М. Парцхаладзе.**

Дети исполняют песню подгруппами: одна подгруппа поет песню, другая – подголоски «Тяф-тяф, тяф-тяф».

М. р. : Конура щенка тоже не подходит нашему гостю. Чем помочь Кузе?

Ребята, у меня идея! Давайте споем песенку про кузнечика и он сразу вернется к себе домой.

**Дети исполняют песню «В траве сидел кузнечик» муз. В. Шаинского.**

М. р. : Ребята сегодня, благодаря нашим песням, которые мы исполнили, помогли Кузе вернуться домой. Все вместе подружились, ну а если все подружатся - станет веселей! А нам пора прощаться.

До свиданья до свиданья скажем дружно мы сейчас

До свиданья, до свиданья скоро встретимся опять.

**Упражнение «До свиданья!»**

Благодаря технологии Вокалотерапии дети правильно берут дыхание во время пения,

развивается артикуляционный аппарат, более точно интонируют мелодию. Дети стали меньше болеть простудными заболеваниями. Эту технологию я применяю не только в работе с детьми, но также в работе со своим педагогическим коллективом.

**Ритмотерапия.**Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические и ритмические упражнения выполняют релаксирующую функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Ритмотерапия – это система особых упражнения под музыку и ритм с использованием лексического материала, танцевальных, двигательных упражнений и движений.  
Ритмотерапия является недерективной терапией, объединяющей использование цветовых стимулов, произнесение звуков, физических движений и музыки, с акцентом на ритмическом компоненте.

Сущность воздействия Ритмотерапия активизирует функционирование нервных путей в обход  
поврежденных или дисфункциональных частей мозга, осуществляя гармонизацию левого и правого полушарий мозга, улучшает кратковременную память, координации системы «сознание – тело» и исправляет нарушение речевых способностей, развивает координацию движений, улучшает сенсомоторную функцию, дает возможность выполнять различные социальные роли и удовлетворять потребности в эмоциональных связях, развивает эстетические потребности и обогащает новыми средствами эмоционального выражения, уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения и агрессии.  
Сущность воздействия по В.М. Бехтереву Развивать ритмические рефлексы  
Приспособить отвечать организм на определенные раздражитель (слуховые и зрительные)  
Установить равновесие в деятельности нервной системы  
Умерить слишком возбужденных и растормозить заторможенных клиентов  
Урегулировать неправильные и лишние движения

**Приемы**Ритмотерапия проводится по следующим приемам:  
- ритмические речедвигательные упражнения;  
- музыкально – ритмические упражнения;  
- речедвигательные упражнения с элементами небольшого сюжета;  
- речевые ритмические упражнения с элементами драматизации;  
- игры – песни, игры – танцы;  
- ритмические речевые игры с картинками, игрушками и муляжами предметов  
- игры с пальчиками.  
В **ритмотерапии** используются цветные скоординированные символы,  
представляющие различные части тела: красный – для левой стороны и синий –  
для правой. Педагог, стоя перед занимающимися, использует красные и синие  
перчатки, соответствующей стороне тела, и показывает занимающимся  
последовательность движений.  
Этапы  
1. Начало  
2. Разминка  
3. Основная часть  
4. Завершение  
Ведущий знакомит участников с историей барабанного тренинга, говорит о целях и возможностях. Затем раздаёт перкуссионные инструменты. Далее ведущий рассказывает об инструментах, показывает приемы игры на них и проводит разминочную часть ритмотерапии. Это специальный набор упражнений и игр, направленный на освоение инструментов, получение первого опыта игры и создания ритма, проявление командных качеств и общее расслабление.Содержание основной части зависит от общих целей тренинга, но в любом случае в результате создается красивый и устойчивый общий ритм. Упражнения построены от простого к сложному с использованием тех навыков, которые были освоены в разминке. Начинается процесс совместного творчества, создания барабанной композиции.  
Отрабатываются отдельные партии и части, это общий процесс, где есть возможность поэкспериментировать и проявить свои творческие возможности. Для создания общего ритма нужно уметь слушать друг друга и опираться на ведущего.  
В завершающей части, происходит объединения и сплочения всех участников в общей ритмической композиции. Участники в полной мере ощущают эффект и энергетику «барабанного круга».  
Настроение улучшается, всех захватывают позитивные эмоции от общего процесса.

Возможность применения в дошкольном возрасте  
Ритмотерапия возможна для применения в дошкольном возрасте, так как помогает регулировать мышечный тонус; регулировать координацию движений; укрепляет и сохраняет правильную осанку, развивает гибкость; вырабатывает у дошкольников ряд пространственных моторных представлений; развивает моторику и тактильную чувствительность; вырабатывает устойчивость; вырабатывает у дошкольников представление о темпах, силе и слабости звуков, мелодии; регулирует речь дошкольника; снижает сенсорные расстройства речи; снижает агрессивность дошкольника; помогает восстановить нормальный биологический ритм всего организма в целом и т. д. Ритмотерапия даёт дошкольникам возможность общаться не только вербально, но и эмоционально, ментально, позволяет чувствовать мысли и настроения других детей.  
Ощутив способность играть, ребёнок верит в свои возможности, чувствует себя качественно по-новому, индивидуальной и значимой частью коллектива.  
Ритмотерапия выполняют релаксационную функцию, помогают эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку, утомление

Логоритмика. Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для ребенка. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха ранее невозбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняю.тся в положении сидя и стоя. В них задействованы все группы мышц - как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног, некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполняя упражнение с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах, рисования образов, сольфеджирования. Активизируя в целом организм детей, содействует выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют и улучшению здоровья детей.  Диагностика воспитанников, проведенная музыкальным руководителем показала, что у 55% детей нарушено чувство ритма и темпа, а также наблюдается излишнее напряжение мышечного тонуса при движениях особо у детей с задержкой речевого развития, имеются темповые нарушения и общая моторная неловкость, слабо развит артикуляционный аппарат и музыкально-сенсорные способности. Опасаясь насмешек, дети начинают стесняться своих ошибок, избегают общения со сверстниками. Появляется неуверенность в своих силах, что ведет к негативным последствиям. Поэтому очень важно вовремя заняться исправлением звукопроизношения.

Особенности организации и проведения логоритмической деятельности

Цель– преодоление речевого нарушения у детей путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы через музыкально-логоритмическую деятельность.

Задачи:

образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;

- развивать пространственные представления;

- развивать координацию, переключаемость движений;

- знакомить с метроритмикой;

воспитательные:

- воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке, движениях ритмическую выразительность;

- формировать способность восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом;

- совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма;

коррекционные:

- развивать речевое дыхание;

- развивать артикуляционный аппарат;

- развивать фонематическое восприятие;

- развивать грамматический строй и связную речь;

- формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память.

Музыкальное логоритмическое занятие – это не просто последовательность упражнений, это каждый раз целое драматическое действие, в котором все виды деятельности связаны и объединены общим ритмом и сюжетом. Построение занятий зависит от того, какие дети в нем участвуют, и какие задачи должны решаться на данном этапе.

Игровое построение занятий создает доброжелательную, эмоционально-насыщенную атмосферу совместного творчества детей и взрослых, побуждает каждого ребенка принять активное участие в учебном процессе, поддерживает познавательный интерес и внимание, активизирует речь.

Логоритмическая деятельность оказывает свое действие на:

- на развитие дыхания, голоса, артикуляции;

- на развитие внимания;

- регулирующие мышечный тонус;

- счётные упражнения;

- формирующие чувство музыкального размера;

- на развитие чувства темпа и ритма;

- на развитие координации движения;

- на координацию речи с движением;

- на координацию пения с движением;

- на развитие речевых и мимических движений.

Главным принципом достижения эффективности в работе на логоритмических занятиях является индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его возрастных, речевых и психофизиологических возможностей.

Речевой материал на таких занятиях предварительно не разучивается, а проводится по подражанию. Во время речевых упражнений желательно, чтобы дети стояли вместе с педагогом в кругу или сидели полукругом. Такое расположение дает возможность детям хорошо видеть педагога, двигаться и проговаривать речевой материал синхронно с ним.

Логоритмическая деятельность включает в себя следующие элементы :

- артикуляционную (логопедическую) гимнастику;

- чистоговорки для автоматизации и дифференциации звуков;

- пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики;

- упражнения под музыку на развитие общей моторики, соответствующие возрастным

особенностям детей, для мышечно-двигательного и координационного тренинга;

- вокально-артикуляционные упражнения для развития певческих данных и дыхания с музыкальным сопровождением и без него;

- фонопедические упражнения по методу В.В.Емельянова для укрепления гортани и привития навыков речевого дыхания;

- песни и стихи, сопровождаемые движениями рук, для развития плавности и выразительности речи, речевого слуха и речевой памяти;

- музыкально-ритмические игры с музыкальными инструментами, развивающие чувство ритма;

- музыкальные игры, способствующие развитию речи, внимания, умению ориентироваться в пространстве;

- коммуникативные игры и танцы для развития динамической стороны общения, эмоциональности, позитивного самоощущения;

- упражнения на релаксацию для снятия эмоционального и физического напряжения.

Песенный и танцевальный репертуар разучивается на музыкальной деятельности. Чистоговорки и пальчиковые игры воспитатель может использовать в других видах деятельности. Необходимым моментом является наглядный материал – иллюстрации, элементы костюмов, игрушки, картинки и др. В подготовке и проведении логоритмической деятельности необходима тесная взаимосвязь педагогов ДОУ: музыкального руководителя, воспитателя, методиста. Организатором может выступать музыкальный руководитель или логопед.

Материал, изучаемый на логоритмических занятиях закрепляется в самостоятельной деятельности детей (в группе в свободное время). Самостоятельная музыкальная деятельность помогает ребенку «раскрыться»: по-своему выразить то, с чем он познакомился на музыкальном занятии, проявить свою инициативу, самостоятельность, развить волевые черты характера, творческие способности, воображение. Для этого в каждой группе организована соответствующая развивающая среда. Данная работа проводится или совместно с воспитателем, или детьми самостоятельно.

В целом, работа по данному направлению:

способствовала устранению речедвигательных нарушений дошкольников;

способствовала изменению структуры и содержания музыкально-логоритмической деятельности;

позволила систематизировать комплексы логоритмических упражнений.

В дальнейшем необходимо осуществить поиск новых методик и технологий по развитию тактильного и ассоциативного мышления, а также творческой активности воспитанников.

Приложение.

Упражнения по логоритмике. Стихи с движениями для детей.

Пожалуй, для большинства деток самым первым стихом с движениями, становится либо потешка про ладушки, либо про мишку косолапого. Не смотря на то, что они достаточно короткие и легко запоминающиеся, трудно переоценить пользу, которую они приносят деткам. Во-первых, вам не нужно музыкальное сопровождение. Петь их не нужно, так что выучить и разыграть их вместе с малышом может любая мама или воспитатель. Во-вторых, детки как бы иллюстрируют стишок движениями, а значит расширяют и уточняют свой словарный запас, особенно это касается глаголов. А в-третьих, у ребенка здорово развивается координация движений, образное мышление и воображение, тренируются внимание и память. Ну и в конце концов, это очень весело. Для ребенка это еще одна форма игры.

**Мишка косолапый**

Мишка косолапый

По лесу идет,

(Переваливаемся с ноги на ногу, имитируя косолапую ходьбу мишки)

Шишки собирает,

Песенки поет.

(Приседаем - собираем шишки)

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб.

(Легонько ударяем себя ладошкой по лбу)

Мишка рассердился

И ногою - топ! (Топаем ногой)

**Зайка Серенький сидит**

Зайчик серенький сидит

(Сидим, как зайчик)

И ушами шевелит,

Вот так, вот так!

(Шевелим ушками-ладошками)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

(Хлопаем в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

(Прыгаем, как зайчик)

**Зайки**

По лесной лужайке

Разбежались зайки.

(Бежим на месте)

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

(Поднимаем ладошки к голове – показываем «ушки»)

Сели зайчики в кружок,

(Приседаем)

Роют лапкой корешок.

(Показываем ручкой, как роют зайки)

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

(Снова поднимаем ладошки к голове – показываем «ушки»)

Следующий стишок учим, сидя за столом. Каждое движение разучивается отдельно. Предложите малышу положить обе ручки на стол ладонями вниз, затем ладошками вверх, поставить ладошки на ребро и зажать одновременно обе ладошки в кулачки. Когда эти движения будут даваться малышу легко, можно выполнять упражнение по логоритмике «Ладошки».

**Ладошки**

Ладошки вверх!

(Кладем на стол кисти рук ладонями вверх)

Ладошки вниз!

(Переворачиваем ладони)

А теперь их на бочок!

(Ставим ладони на ребро)

И зажали в кулачок!

(Зажимаем ладони в кулаки).

**Лады-лады**

Ой, лады, лады, лады!

(Показываем ладошки или хлопаем в ладоши)

Не боимся мы воды!

(Мотаем головой)

Часто умываемся,

(«Умываемся» плавными движениями рук, не дотрагиваясь до лица)

Маме (папе, бабе) улыбаемся!

(Улыбаемся, разводим руки в стороны)

Прежде, чем учить следующий стишок, хорошо бы вместе с ребенком нашинковать капустку, посолить, помять, тогда все движения и строки будут более осмысленные и понятны малышу.

**Капуста**

Мы капусту рубим, рубим!

(Руки согнуты в локтях, ладони «лопаткой», движения перед собой вверх и вниз – если левая рука вверху, правая внизу)

Мы капусту солим, солим!

(Руки согнуты в локтях прямо перед собой, пальцы – большой, указательный и средний – собираем в щепоть, шевелим пальцами, будто солим)

Мы капусту трём, трём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, пальцы складываем в кулак, трем кулачки друг о друга)

Мы капусту жмём, жмём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, поочередно то расставляем пальцы в стороны, то собираем в кулак)

– Вот какие мы молодцы – приготовили капустку!

**Цветы**

Наши красные цветки

(Согнутые в локтях руки соединяем и поднимаем перед собой, ладошки складываем ковшиком)

Распускают лепестки.

(Пальцы расставляем в стороны)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Шевелим пальчиками)

Наши красные цветки

Закрывают лепестки.

(Снова соединяем пальчики в «бутон»)

Головками качают,

(Качаем из стороны в сторону соединенными вместе кистями рук)

И тихо засыпают.

(оединенные кисти рук подкладываем под голову)

**Машина**

Би-би-би -

Гудит машина.

(Постукиваем кулачком одной руки о ладонь другой)

Тук-тук-тук -

Мотор стучит.

(Хлопаем в ладоши)

- Едем, едем, едем, едем,

Он так громко говорит.

(Ритмично топаем ногами)

Шины трутся о дорогу.

Шу-шу-шу -

Они шуршат.

(Потираем ладони)

Быстро крутятся колеса.

Та-та-та -

Вперед спешат.

(Показываем ручками, как крутятся колесики)

**Дождик**

Майский вдруг закапал дождь.

Кап-кап-кап-кап.

(Ритмично щелкаем пальцами рук)

И по лужам ты идешь.

Так-так-так-так.

(Ритмично притопываем)

Ветер шелестит листвой.

Ш-ш-ш-ш.

(Ритмично потираем ладонь о ладонь)

Спрятал кудри под травой.

Тш-тш-тш-тш.

(Ритмично потираем ладонями о колени)

Дождь сильнее застучал.

Тук-тук-тук-тук.

(Ритмично стучим указательным пальцем одной руки о ладонь другой)

Скоро дождик ливнем стал.

Тук-тук-тук-тук, тук-тук-тук-тук.

( Хлопаем в ладоши)

**Лужи**

Шлеп-шлеп-шлеп —

Иду по лужам.

(Ритмично постукиваем ладонями по ногам)

Хлюп-хлюп-хлюп —

Вода в ботинках.

(Притопываем ногами)

Кап-кап-кап —

Мне зонтик нужен.

(Поднимаем руки вверх и ритмично щелкаем пальцами с одновременным движением рук сверху вниз)

Оп-оп-оп —

Вода по спинке.

(Скрещиваем руки на груди и ритмично похлопываем по предплечьям)

Буль-буль-буль —

Упала шапка.

(Приседаем)

Ой-ой-ой, кругом вода.

(Кружимся)

Да-да-да, себя так жалко.

(Киваем головой)

Одевайтесь в дождь всегда!

Если у Вашего ребенка есть веснушки, то следующий стишок должен очень понравится маленькому любимцу солнышка.

**Заботливое солнышко**

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик.

(Ритмично скрещиваем руки над головой)

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

(Плавно покачиваем руками вверху)

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки.

(Потираем щеки)

А весной на носик ставит

Точки-точки-точки.

(Постукиваем пальцем по носу)

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это!

**Непослушная неваляшка**

Кукла неваляшка встала, не лежит.

Сильно раскачалась, весело звенит.

(Ритмично покачиваемся из стороны в сторону)

Дили-дили-дили-дон —

Раздается всюду звон.

Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач.

Слышен Лены громкий плач.

(Качаем «куклу» на руках)

Неваляшка все не спит,

Не ложится, не сидит.

(Делаем наклоны туловища вперед)

Бом-бом-бом-бом, бом-бом-бом.

Закрутилась вдруг волчком.

(Кружимся)

Лена плакать перестала

И сама качаться стала.

(Хлопаем в ладоши)

**Терапия творчеством.** Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно влияет на психику человека, а значит и на его физическое здоровье, т. е творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на музыкальных занятиях является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния детей. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. Для этого необходимо сочинить собственную мелодию, соответствовала бы заданному образу:

\*мелодизация собственных имен

\*мелодизация эмоционально окрашенных состояний[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

\*мелодизация образов животных

\*мелодизация природных явлений.

На музыкальных занятиях широко используется инструментальное музицирование - включение простейших музыкальных инструментов в процесс исполнения, как фольклорных произведений, так и сочинений композиторов.

Более сложной и совершенной формой инструментального музицирования является шумовой оркестр, в основе которого - опора на ритм, ритмическую композицию. Шумовой оркестр - это игра, где есть место для фантазии, возможны разные варианты оркестровки, замены и обмены ролями, а не исполнение одной раз и навсегда выученной версии.

Голоса детей могут использоваться подобно инструментальным тембрам для различной звукокрасочной игры, создания различных звуковых эффектов с участием голосового аппарата: шипение, кряхтение, цоканье, различные виды вибрантов (гортани, языка, губ), вдохи, выдохи, возгласы - их огромный арсенал с первых же занятий образует активный "инструментальный" словарь ребенка. Эти имитации способствуют развитию звуковысотного и ритмического слуха, чувства формы, активности, внимания, памяти.

**Улыбкотерапия.**Очень важна на занятии и улыбка самого ребенка.

Понятие улыбкотерапия появилось из сочетания двух слов – улыбка + терапия, то есть исцеление улыбкой или решение проблем при помощи улыбки.

Улыбкотерапия - направлена на снижение эмоционального напряжения, страха, агрессивности, замкнутости, адаптацию к окружающей среде.

      Улыбка - это внешний показатель внутреннего состояния человека. Люди улыбаются, когда счастливы, влюблены, когда у них хорошее настроение, когда их жизнь наполнена радостью, т.е. улыбка - это внешняя картинка, которая описывает положительные эмоции.

Улыбка - это одно из самых тонких эмоциональных выражений человека... и самых загадочных.

Улыбка - это физический ключик к физиологической и психологической эмоции счастья.

Улыбка — это, в первую очередь, мозговой процесс. Все начинается с возбуждения передней зоны гипоталамуса. Оттуда поток нервных импульсов передается в лимбическую систему, отвечающую за наши эмоции. Мышечный тонус ослабевает, появляется довольное выражение лица.

Здоровье детей станет крепче и от улыбки педагога, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, и процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у ребёнка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

     Наша жизнь часто кажется нам безрадостной. И думается, что быть счастливым в этом наполненном негативом мире очень сложно. Но есть много способов свернуть с пути тревоги, разочарований и печали и почувствовать себя счастливым. В любой момент, вспомнив что-то значимое и приятное для вас, вы испытываете радость, снова и снова наполняетесь положительными эмоциями.

      Когда человек улыбается при разговоре, то изменяется не только выражение его лица, изменяется тембр его голоса, он переходит в другую тональность, становится светлым, чистым и свободным - это притягивает людей.

     Человек, который приветливо улыбается при встрече, вызывает доверие. Широкая искренняя улыбка привлекает к нам симпатию других людей.

      Естественный смех успокаивает нервы, расслабляет мышцы, улучшает самочувствие. От смеха уменьшается количество гормонов стресса и укрепляется иммунитет.   Улыбку поддерживают 17 мышц лица, а смех - 80.         Исследования показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и работу мозга, снимая напряжение.

    Даже когда вам не весело, и вы выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает, и на душе становится намного легче.

     Оказалось, что сердитые люди страдают заболеваниями сердца чаще, чем весёлые. Весельчаки менее подвержены риску возникновения инфаркта. Это связано с тем, что смех укрепляет клетки, выстилающие кровеносные сосуды и полости сердца изнутри. Оптимисты болеют на 70% реже, чем неулыбчивые пессимисты. Хохот от души в течение получаса сжигает 550 калорий; 1 минута смеха действует на организм как 10 минут фитнеса.

С утра, проснувшись, улыбайтесь!

     Сразу же, натощак, регулярно, хотя бы один раз в час: себе любимому, своему    дому, компьютеру, книжке, солнышку, дождику и т.д. Начинайте и заканчивайте день этим всемогущим свойством и чудодейственным даром.   Говорят, что смех лечит. Смотрите комедии, читайте приятную литературу, общайтесь с теми людьми, которые вам нравятся.

Тем, кто в это не верит, я советую вспомнить и освоить азбуку улыбкотерапии из сказки Лилиан Муур «Крошка Енот и Тот, кто сидит в пруду». В этой чудной сказке Крошка Енот, которого мама послала лунной ночью наловить раков в пруду, вдруг увидел Того, кто сидит в пруду. Крошка Енот погрозил ему камнем. И Тот в ответ тоже пригрозил камнем. Тогда Крошка Енот замахнулся на него палкой. И Тот, кто сидит в пруду, тоже поднял палку. И тогда страх погнал Крошку Енота к маме. Психотерапия страха, предложенная Мамой Енотихой, оказалась весьма целительной. «Не строй рож, не бери с собой камня, не бери с собой палки! — Что же я должен делать? — спросил Крошка Енот. — Только улыбнуться! — сказала Мама Енотиха». Пожалуйста, доверьтесь советам Мамы Енотихи.

Игры и упражнения по улыбкатерапии.

1. Упражнение «Подари улыбку другу»

Педагог предлагает повторить движение со словами:

Светит солнышко в окошко,

А глазки наши, как лучики солнца,

Посмотрели друг на друга, улыбнулись.

Правую руку положили на сердечко,

Послушали, как оно стучит,

Собрали в кулачок солнечные лучики

И отдали другу.

2. Упражнение «Делай как я!

Дети встают парами друг напротив друга, один ребёнок раскрывает ладони, другой накрывает их.

Педагог: «Дети посмотрите ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели, (вы почувствовали тепло рук, а теперь улыбнитесь так, чтобы ваш друг улыбнулся вам в ответ. (улыбаемся широко)»

3. Можно послушать и спеть песню «Улыбка» В. Шаинского.

  Вот несколько простых упражнений для развития мимики, которые вызывают улыбку.

Я удивляюсь (поднять брови высоко).

Я сержусь (малыш хмурит брови, не включая в движение губы).

Я испугался (ребенок широко раскрывает глаза).

Скупая улыбка (дошкольник растягивает в улыбке только сомкнутые губы, глаза не участвуют).

Кривая улыбка (участвует только один уголок рта, двигаясь к уху). Повторить в другую сторону, затем чередовать.

Рыба. Открыть рот, задержать до счета 5, закрыть;

Пила. Рука лежит на подбородке, малыш двигает нижней челюстью в стороны, не поворачивая головы.

Жвачное животное. Дошкольник двигает нижней челюстью по очереди во всех направлениях (вверх и вниз, вперед и назад).

Я нюхаю. Малыш раздувает ноздри, вдыхая.

Хитрюга. Нужно сузить глаза, как щелочки.

Презрение. Во время улыбки ребенок сморщивает нос и поднимает верхние губы.

Отвращение. Нижнюю губу необходимо вытянуть вниз.

Жмурки. Малышу необходимо с силой зажмурить и раскрыть глаза.

Засыпаю. Ребенок медленно закрывает и открывает глаза.

Начеку. Глаза закрываются поочередно.

Подмигиваю. Дошкольник подмигивает сначала одним, затем другим глазом.

Способность улыбаться — это определенная привычка.

Улыбка способствует успеху

Улыбка делает людей привлекательными

Улыбка сохраняет молодость

Улыбка дарит нам здоровье

Улыбка развивает интеллект

Улыбка увеличивает работоспособность

Улыбка развивает творческие способности

Улыбка делает человека добрее

Улыбка помогает решать проблемы

Улыбка улучшает настроение

Улыбка делает жизнь светлее

Улыбка формирует позитивное мышление и позитивное отношение к жизни

Улыбка улучшает отношения в семье

Улыбка делает человека счастливым

Улыбка творит чудеса!