

Кротова Анна Григорьевна, музыкальный руководитель  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 29 «Василек»

**Практико-ориентированный семинар**  
**«Музыка как средство укрепления здоровья в**  
**рамках музыкотерапии»**

направлен на профилактику, оздоровление и коррекцию психоэмоциональных и поведенческих отклонений средствами музыкального искусства.

**Цель:**

1. Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.

2. Систематизировать представления в области музыкотерапии, рассказать о конкретных способах использования музыкотерапии в своей работе и научить применять их на практике.

Музыка выполняет седативную (релаксационную) и стимулирующую функции.

*Седативная функция* — снимается мышечное и эмоциональное напряжение, человек успокаивается.

*Стимулирующая функция* — направлена на мобилизацию и активизацию всех физических и эмоциональных возможностей человека: приводит в тонус мышцы, жизненно важные системы организма, наполняет позитивными эмоциями.

Первым оценил лечебное действие звуков древнегреческий ученый Пифагор. **Пифагор Самосский (570–497 до н. э.)** — древнегреческий философ, который, по некоторым представлениям, положил основание **музыкотерапии** — направления, изучающего лечебное воздействие музыки на человека. Пифагор был не только философом, но и

математиком, и теоретиком музыки, и утверждал, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и, вследствие этого, восстанавливает в организме человека гармонию. Он создал методику «музыкальной терапии» и успешно применял её. Что же такое музыкотерапия? «Музыкотерапия» в переводе с греко-латинского означает «лечение музыкой». Уникальность музыкотерапии во многом определяется тем, что она одновременно лечит не только тело, но и душу человека.

Слушая первые мелодии первых музыкальных инструментов - шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, человек осознал: музыка может создавать определённое настроение и влиять на эмоции, усиливать любую радость, успокаивать печаль, изгонять болезни, смягчать боль.

Русская народная музыка (фольклор) может использоваться как средство укрепления здоровья в рамках музыкотерапии — методики использования музыки в качестве средства оздоровления. Это связано с тем, что народные песни развивают не только музыкальный слух и память, но и лёгкие, дыхание, голосовой аппарат. Также спокойный и уравновешенный ритм, широта и мелодичность народных песен благоприятствуют нервно-психическому и эмоционально-психологическому оздоровлению личности.

**«Встреча с хлебом с солью» под музыку рип «К нам гости пришли» музыка Ан. Александрова, слова М. Ивенсен.**

## К нам гости пришли

Слова М. Ивсенен



Сообщество педагогов - 4-этап.г.г.г.

Музыка Ан. Александрова

*Оживлённо* *mf*

1. К нам

гос - ти при - шли, до - ро - ги - е при - шли. Мы не зря ки - сель ва -  
- ри - ли, пи - ро - ги пек - ли, мы не зря ки - сель ва - ри - ли, пи - ро -  
- ги пек - ли. 2. С мор - ковь - ю пи - ро - г, и с ка - пус - той пи - ро - г, а ко -

Здравствуйте, гости дорогие, гости званые, гости желанные. Гость на гость - хозяину радость. Рада видеть вас на наших посиделках. Красному гостю красное место. По старинной русской традиции мы дорогих гостей встречаем нашим пышным караваем, хлебом солью угощаем.

В каждой деревне, в каждом селе, в каждом доме свои посиделки. Устраивали их обычно после сбора урожая, когда работы в огороде уже окончены. Но не всегда родители отпускали на посиделки. Необходимо было сначала хорошо поработать дома, чтобы заслужить это, а если отпустят, обязательно дадут работу: пряжи напрядь, связать кружева, да младшеньких спать уложить.

## Баю, баюшки-баю

Русская народная песня

*Напевно* Баю, баюшки-баю,  
Не ложися на краю.

Придет серенький волчок,  
Он ухватит за бочок.

И потащит во лесок  
Под ракитовый кусток.

27  $\text{V}_4$  3 2 1 2 3 4 4

Спать уложили, можно и на посиделки отправиться. А в гости с пустыми руками не приходят. Пришли, инструменты принесли (*ДМИ на выбор музыкального руководителя*).

**КАК НА ТОНЕНЬКИЙ ЛЕДОК**  
Русская народная песня

Не очень скоро Обработка М. ИОРДАНСКОГО

*mf* *Припев*

1. Как на то - ненький ле - док вы - пал бе - ленький сне - жок. Эх! Зи - муш - ка - зи -

- ма, зи - ма снеж - на - я бы - ла. Эх! Зи - муш - ка, зи - ма, зи - ма снеж - на - я бы - ла!

Издавна на Руси любили игры, хороводы, вот и мы приглашаем вспомнить эту традицию.

### Русские народные игры

#### «Дударь» (в хороводе)

Выбирают "Дударя", ходят по кругу, взявшись за руки, и поют. Пропев песню, спрашивают:

-Дударь, Дударь, что болит?

-Рука (нога, уши, голова, спина, пятка соседа, нос соседа и т.д.)

Все находящиеся в хороводе берутся за "больное" место и опять идут по кругу с песней, которая повторяется 3-4 раза. Когда в очередной раз у "Дударя" спрашивают: "Что болит?", он отвечает: "Здоров! Вас ловлю" Кого поймает, тот становится на его место.

Дударь, дударь, дударище.

Старый, старый старичище.

Его под колоду, его под гнилую, его под сырую.

-Дударь, дударь что болит?

-Рука (нога, голова, правое ухо, нос соседа, пятка соседа слева и т. д.)

### **«Челнок»**

Два ряда с примерно равным количеством человек, взявшись под руки, идут на встречу друг другу и поют песню:

*Челнок бежит,*

*Земля дрожит.*

*Шьет — пошивает,*

*Дале посылает.*

Расстояние между двумя рядами такое, чтобы было комфортно сделать четыре шага до сближения. Шагают сначала друг ко другу, потом расходятся. Чел/нок/ бе/жит - на каждый слог один шаг навстречу, зем/ля /дро/жит - на каждый слог шаг назад. Соответственно, за всю припевку участники успевают два раза сблизиться и два раза разойтись.

Из каждого ряда выбирают по одному участнику (если дети, то ровесников) одного пола близких по физическим данным. Они становятся с противоположных сторон "челнока" и бегут навстречу друг другу, стараясь пробежать так, чтобы не оказаться зажатыми двумя сторонами.

Постепенно темп песни и шага ускоряется. Кого зажали первым, тот проиграл. Выигрывает самый шустрый!

### **«Фу-ты, ну-ты лапти гнуты»**

На полу из двух лент, положенных друг на друга под прямым углом, образовывается крест. По всей избе укладывалось несколько таких фигур. Под припевку «Фу-ты, ну-ты, лапти гнуты» все одновременно начинали прыгать. Тот, кто задел ленты, выходил из игры. Победителем становится тот, кто не задел лежавших предметов.

Повеселились, пора и честь знать! Хорошо, доброму гостю подарочек от меня, да вставайте-ка рядком, а я вас ещё **веничком** похлопаю, чтобы ни одна хворь вас не брала. А веничек этот не простой, будет оберегать дом твой.



Всех традиций нам не счесть, много у народа есть. Сказки, разные потешки, и частушки и насмешки. Можно память возродить и с душой богатой жить. На этом наши посиделки заканчиваются. Будьте здоровы, живите богато. К нам приходите, всегда мы вам рады.