

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– детский сад компенсирующего вида № 266**

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а, тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15, e-mail: mdou266@eduekb.ru

**Выступление на методическом объединении ДОУ №2
Консультация практикум**

**«Современные здоровьесберегающие
технологии в музыкальном воспитании
дошкольников»**

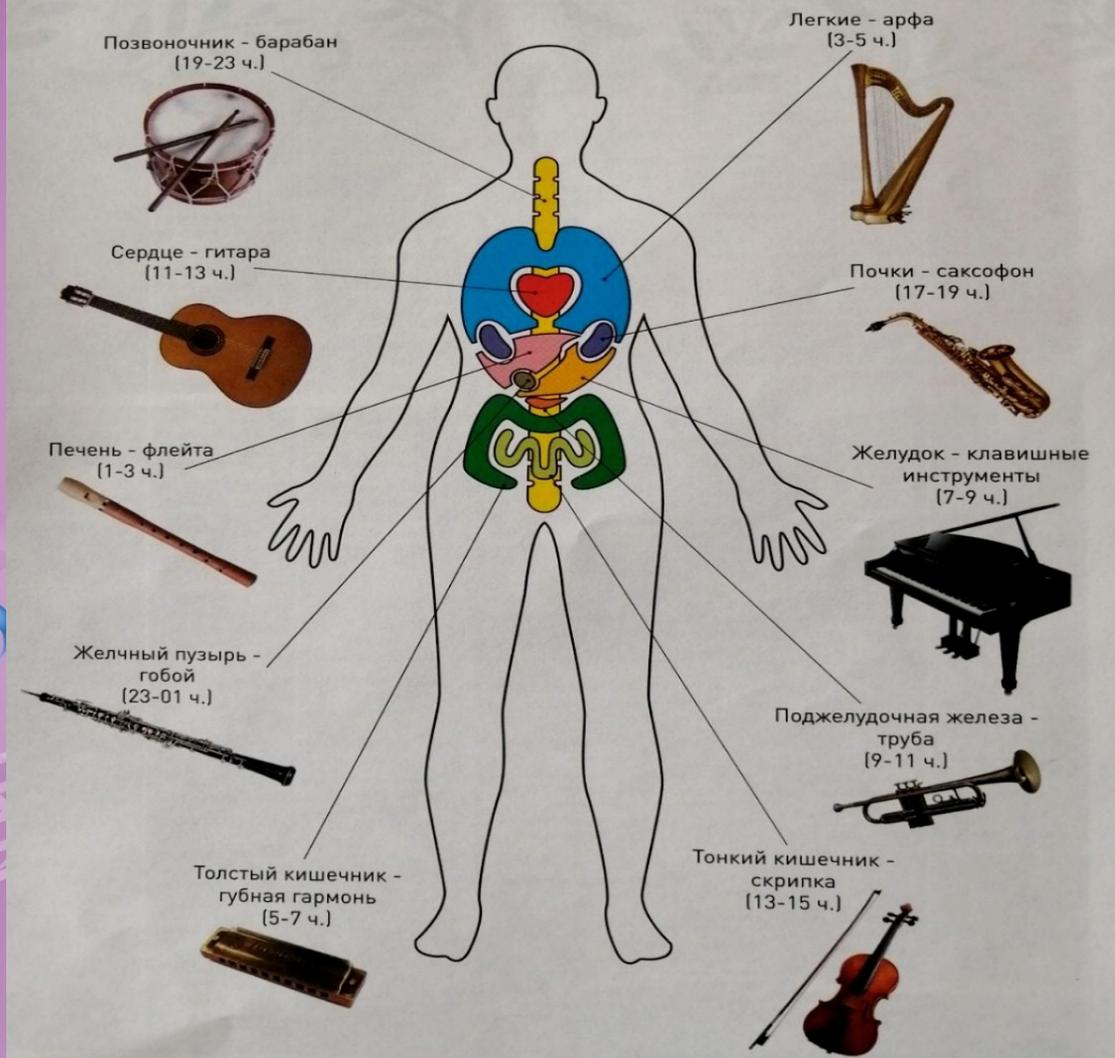
Подготовила музыкальный руководитель
Высшей квалификационной категории
Грачева Н.В.

Музыка-Звук-Вибрация-Энергия

Музыка — это вибрация — это энергия. Голос каждого человека имеет свою звуковую частоту, и наши мысли — это тоже волны, которые либо полны гармонии, либо — диссонанса. Многие из нас хотят повысить собственную вибрацию, чтобы быть способными открыться новым энергиям мира, добра, изобилия и любви. И важным шагом является осознание того, какую музыку мы слушаем, и какое воздействие она оказывает на наш организм и на организм планеты Земля.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Метод музыкотерапии
(оздоровление с помощью звуков через слуховые анализаторы)



ЛЕЧЕБНЫЕ ЗВУКИ

А Положительно влияет на работу сердца, толстого кишечника, стимулирует энергетику

О Стимулирует работу печени

У Помогает стабилизировать эмоции

Е Стимулирует регенерацию клеток

Э Помогает преодолеть комплекс неполноценности

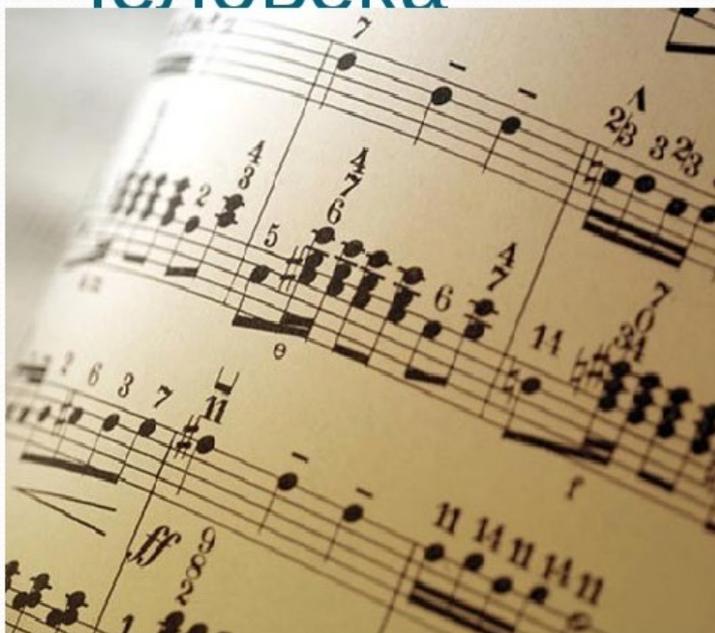
И Улучшает работу головного мозга

Я Активизирует иммунную систему

Ю Звук молодости, обновления. Благоприятно влияет на почки, кожу



Влияние нот на органы человека



Определенные ноты влияют на определенные органы:

- звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;
- ре - на желчный пузырь и печень;
- ми - на органы зрения и слуха;
- фа - на мочеполовую систему;
- соль - на функции сердца;
- ля - легкие и почки;
- си - на функцию энергообмена, согревая тело. Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие - с верхней (головой).

методы танцевальной терапии:

1. **Кинестетическая эмпатия** - терапевтические двигательные взаимоотношения как эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания (М.Чейс).
2. **Аутентичное движение** как метод активного воображения в движении. Основательница этого метода - Мэри Старк Уайтхаус.
3. **Телесное действие**, как символизм для передачи эмоций и идей, которые не поддаются выражению повседневным языком.
4. **Структурированный танец** по методу Л.Алексеевой.
5. **Творческий танец** или импровизация.
6. **Контактная импровизация.**
7. **Ритмическая групповая активность.**
8. **Танцевальная игра.** Применение данного метода, методику составления программ танцевальной игры описывает в своей книге Оганесян Н.Ю.
9. **Музыкальное сопровождение.**
10. **Использование психотерапевтического рисунка.**
11. **Использование предметов.**
12. **Дыхательные психотехнологии.**
13. **Техники работы с телом** (элементы оздоровительной корригирующей гимнастики, самомассаж, приемы тренировки координации движений, работа с пространством).



Таким образом, вибрация соответствует эмоциям. Когда мы испытываем гнев, ненависть, ревность, чувство вины и отвращение к себе, мы фактически снижаем свое энергетическое поле. С другой стороны, когда мы перестаем отождествлять себя с этими эмоциями и вместо этого рассматриваем их просто как колебания внутри нас, мы начинаем испытывать особые состояния, такие как любовь, благодарность. Мы развиваем свои творческие способности, восстанавливаем здоровье. Здесь важно помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы испытывать любые чувства, в том числе и неприятные... Но как с ними справиться? На помощь нам приходит музыка.

Именно гармонические звуки способны создать порядок там, где это необходимо. Когда мы слушаем, поем, танцуем - наше тело и разум вибрируют в гармонии, а значит оздоравливаются

Будущее зависит от того, что вы делаете сегодня