

## Улыбкотерапия.

Здоровье детей станет крепче и от моей улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам.

Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

А нам, людям XXI века, известно, что специально подобранная музыка дозировано тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости, активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Музыкотерапия становится признанной наукой. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребенка.

Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Медленная музыка в стиле барокко (И.С. Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду.

Музыка В.А. Моцарта отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию памяти и пространственное восприятие, хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка.

Музыка романтизма (Ф. Шуберт, П.И. Чайковский) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, мистицизм. Эта музыка активизирует симпатию и дружелюбность, снимает раздражительность и нервное напряжение.

Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать "Полонез" Огинского, а улучшит работу сердца "Элегия" Рахманинова.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской

индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

При рациональной организации музыкальные занятия способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса ребёнка. На занятии необходимо применять и чередовать различные виды деятельности: опрос, слушание, исполнение, просмотр слайдов. Такой подход к ведению занятия будет способствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса.

Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- повышает и понижает мышечный тонус;
- стимулирует появление эмоций;
- улучшает вербальные и арифметические способности;
- стимулирует процессы восприятия и памяти;
- активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на музыкальных занятиях, так же во время физминуток или в заключительной части любого занятия.

Музыкальные занятия снимают нервно-психические перегрузки, восстанавливают эмоционально – энергетический тонус, что благотворно влияет на дошкольников.

Поэтому очень важно на занятиях создавать благоприятный эмоционально-психологический климат. Здесь следует отметить огромную роль улыбки на занятиях, улыбки и педагога и детей. Во время пения за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным.

Очень важна улыбка воспитателя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровье сберегающие технологии – вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс.

### **Рекомендации родителям.**

Работа, которая ведется мною на музыкальных занятиях, должна закрепляться в домашних условиях. Поэтому одной из составляющих моей работы является просвещение родителей.

Для этого я использую различные формы работы:

1. Письменные и устные консультации.
2. Статьи об охране детского голоса.
3. Папки – передвижки с различной информацией.
4. Перечень различных дыхательных упражнений, которые родители могут выполнять вместе с детьми.