*Методические рекомендации для воспитателей ДОУ и родителей детей дошкольного возраста по музыкальной деятельности.*

Музыка и развитие умственных способностей неразрывно связано. Существует программа М. Л. Лазарева «Здравствуй» - программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. В ней даются главные принципы и технология метода музыкальной психорегуляции дыхания (метода дыхательной экспрессии).

В основу методологии положено формирование физического здоровья на базе личностного (духовного) роста через дыхательно-эмоциональную деятельность с использованием музыки. Процесс эмоционально-дыхательного музыкального тренинга (который является как бы хордой развития личности, названной нами «духовной осанкой») осуществляется в основном через вокально-речевую деятельность. За счёт данной деятельности возникает эффект стимуляции работы правого полушария мозга, что изменяет межполушарные взаимоотношения и приводит в результате многолетней работы к творческому развитию личности. Этот эффект назван креативацией личности (от англ. слова-творить, а принцип - принципом креативации.

Креативация личности является первым принципом метода музыкальной психорегуляции дыхания (метода дыхательной экспрессии). На стержень эмоционально-дыхательного музыкального тренинга нанизывается программа интеллектуального и физического развития ребёнка.

Первым этапом формирования духовного стержня личности является по методологии дородовое музыкальное воспитание. Для этого разработана программа «Сонатал», позволяющая сформировать импринтинговое психическое образование.

Второй этап - музыкальное общение с мамой и близкими родственниками (возраст от 0 до 3 лет). Для него разработана программа «Интоника».

Третьим этапом является вокализация образовательного процесса (3-17 лет, называемая аутоникой (от греч. аутос- сам и тонос-повышение голоса, в музыке-звук) - самоозвучиванием.

Невостребованность чувственной сферы не развивает её, что в дальнейшем (наглядно видно на детях-воспитанниках домов ребёнка) может привести к задержкам психического развития и соматическим заболеваниям.

Построение психического и физического здоровья на духовном стержне – вот особенность принципа креативации и вытекающих из него технологий формирования здоровья.

Организован соответствующий технологический процесс, названный витонингом (от лат. виталис- жизненный и греч. тонос. - повышение голоса, в музыке-звук) -жизненным вибротренингом.

Алгоритм витонинга выглядит следующим образом:

1. Вибрационно-вокальные упражнения (звуки) .

2. Дыхательные упражнения.

3. Эмоционально-образные упражнения.

4. Двигательные упражнения.

5. Экологическое воздействие.

6. В практике образовательного процесса это выглядит так.

Ребёнок сначала имитирует звук изучаемого животного, а затем тип его дыхания; далее изображает его на рисунке (с возможностью дальнейшей театрализации образа животного, после этого имитирует его движения, затем выходит на улицу и продолжает занятие там. Считается, что ребёнок дошкольного возраста не способен дать хорошие показатели в физическом упражнении, если он эмоционально не «проживёт» предварительно это упражнение.

К примеру, чтобы изобразить льва, нужно прежде войти в образ льва, зарычать и лишь затем совершить прыжок. Следует сказать, что в дальнейшем, в школьный период детства, ребёнок уже может самостоятельно «проживать» движения, но в дошкольном периоде необходимо, чтобы движения не отделялись от эмоции, а наоборот, были её материализацией, завершением, её реализацией.

В программе «Здравствуй! » музыка занимает центральное место. Есть убеждение, что в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический, психологический.

1. Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки. Сегодня научные исследования показывают, что с помощью вибрации можно воздействовать даже на процесс катализа, подбирая точную вибрацию и стимулируя деятельность отдельных ферментов. Более того, звуковой вибрационный фактор через звуки имени ребёнка в буквальном смысле слова формирует его организм. Каждое имя имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле.

2. Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма, такие, как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

3. Психологический фактор через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребёнка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма. Музыка позволяет ребёнку почувствовать себя частью космоса, выйти за пределы своих личных проблем.

В- третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях-прослушивание музыки и др. Важно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

В-четвёртых, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, исполняя музыкальное произведение на духовом инструменте, ребёнок должен подчинить своё дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Это справедливо и для других нюансов музыки.

Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, пассивная грусть -9 вдохов в минуту, активная грусть-20 вдохов в минуту, страх-60 вдохов в минуту, гнев-40 вдохов в минуту.

В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу (пение, игра на духовом инструменте, моделируется эмоциональное состояние.

В-пятых, на занятиях музыкой цель и сам процесс занятий, по существу, сливаются.

В-шестых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. Имеется в виду, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции человека, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах. Образно говоря, музыка Баха отличается от музыки Бетховена тем, что по-разному воздействует на эмоции слушателя: одна вызывает одни биохимические реакции, другая-иные.

Кроме того, специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребёнка и повышать уровень иммунных процессов в организме, т. е. приводит к снижению его заболеваемости.