**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

В последние годы происходит активное реформирование системы школьного образования: растет сеть альтернативных учреждений, появляются новые программы школьного воспитания, разрабатываются оригинальные методики. На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание.

Сегодня отмечается резкий рост числа детей с различными формами нарушений поведения, психоэмоциональной сферы. Этому способствуют всевозможные программы, имеющие учебно- дисциплинарную направленность. Технологизация жизни, в которой участвует ребенок, влечет за собой его "обесчувствование". Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети меньше общаются со взрослыми и сверстниками, а ведь именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В школах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Любое неадекватное поведение: лень, агрессия, негативизм, замкнутость- защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия.

Работая в школе, можно наблюдать, что многие школьники не могут самостоятельно справиться с нервно- психическими нагрузками, которые они испытывают в школе и дома. Именно это приводит многих детей к различным отклонениям в поведении. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия, которая представляет собой совокупность приемов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребенка. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора взаимодействия ( музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других профилактических приемов ( физкультминутки, логоритмика).

Основными и главными задачами, определяющими музыкотерапию, являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение  средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно- коммуникативных качеств.

     Организация занятий музыкотерапией требует от педагога и музыкального руководителя социального психологического образования, знания основ общей и клинической психологии, наличие музыкального педагогического образования.

      Музыкотерапия ориетирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности.

      Поэтому музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуется применять не только на музыкальных занятия, но и на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, вечерах досуга, занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и.т.д.

Таким образом, каждый педагог может использовать данные упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, " конструировать" из отдельных композиций необходимую форму занятий.

    Все элементы упражнений в музыкотерапии могут служить не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей детей на занятиях ритмикой, но и как игровой тренинг психических процессов: внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии, а также как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и.т.д. в самых различных формах организации педагогического процесса в школе.

Биологическая роль утомления чрезвычайно высока. Во-первых, оно несет защитную функцию, предохраняя организм от истощения при слишком длительной или слишком напряженной работе. Во-вторых, повторное утомление, не доводимое до чрезмерной величины, является средством повышения функциональных возможностей организма. Утомление в первую очередь возникает в центральной нервной системе, затем в мышцах. В состоянии утомления ребенок не способен поддерживать требуемый уровень интенсивности и качества работы или вынужден отказаться от ее предложения. Утомление у детей возникает быстрее, чем у взрослых, что объясняется особенностями деятельности центральной нервной системы.

Каковы же внешние признаки утомления у детей? Прежде всего, происходит ослабление активного торможения. Это проявляется в двигательном беспокойстве, особенно у детей младшего школьного возраста: дети начинают потягиваться, часто менять позу, ерзать на стульях, менее сдержанные начинают шалить. Затем следует вторая фаза – ослабление процессов возбуждения. Она проявляется в уменьшении силы условных реакций, снижении активного внимания, в преобладании торможения над возбуждением. По существу, маленьким ученикам, как правило, доступны лишь начальные фазы утомления, которые прерываются наступающим торможением работающих нервных клеток. Эти формы легко снимаются физкультпаузами или последующим отдыхом. Поэтому весьма важное значение имеет правильное построение занятия, подразумевающее оптимальное чередование различных видов деятельности, неодинаковых по продолжительности, трудности и утомляемости.

Движение в сочетании со словами под незамысловатую мелодию на одном звуке оказывает на детей благотворное влияние. Динамика ритма и слова, ритмическая пульсация, с которой связаны стихи, вызывают согласованную реакцию всего организма: развивается координация движений, чувство ритма, синхронность движений.

Раз, два, три четыре, пять –

Все мы встали поиграть.

Ручками похлопаем,

Ножками потопаем

И попрыгаем скорей,

Чтобы стало веселей.

Ветер дует сильный, сильный,

И качается сосна.

Нам зарядка помогает

Быть здоровыми всегда.

А теперь мы ручейки –

Друг за другом потекли…

Становитесь все опять –

Будем в солнышко играть.

Мы – веселые лучи,

Мы – резвы и горячи.

А сейчас мы потянулись…

И за парты вновь вернулись…

Если учитель имеет определенный навык, он может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание ребенка. Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Композиции на основе быстрой , веселой музыки позволяют поднять настроение детей, активизировать их внимание.

   Работая в тесном контакте с психологом, учитель при необходимости согласовывает с ним поставленные задачи и выбирает материал для занятий.

   Занятия музыкотерапией строятся по определенной схеме:

- разминка -  двигательные и ритмические упражнения;

-музыкальная релаксация- аутотренинг.

   Танец, мимика, жест, как и музыка, являются древнейшими способами выражения чувств и переживаний. Помимо того, что они снимают нервно- психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко установить дружеские связи с другими детьми класса и учителем, они также имеют определенный психотерапевтический эффект. В работе очень хорошо использовать ритмические движения из пособия по ритмике Э. Шукшиной. Для придания большей выразительности при выполнении упражнений даем им образное название.

  Двигательные упражнения:

" Прогулка по сказочному лесу" ( Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы " Сказка о невидимом граде Китеже и деве  Февронии"). Ступаем в медленном темпе, воображая вокруг себя пейзаж и показывая жестами другим детям великолепие природы.

" Порхающая бабочка" ( А. Дворжак " Юмореска"). Легкие пружинистые шаги, с взмахом рук, изображая бабочку.

Главная особенность музыкально- ритмического воспитания - это акцентирование внимания не столько на внешней стороне обучения ритмическим движениям, сколько на анализе внутренних процессов: сенсорных, мыслительных, эмоциональных; на развитии и тренировке психических процессов, развития восприятия, внимания, мышления, умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике. На занятиях композиции А. Бурениной  из программы по ритмической пластике помогают развивать способность к самовыражению в движении. Дети учатся владеть своим собственным телом, тонкостям музыкального восприятия, нестандартному мышлению, психологической свободе.

   Чтобы музыка подействовала на ребенка, его необходимо специально настроить и подготовить. Этот настрой заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Восприятие музыки заключается в обучении распознавать эмоции. Любая музыка\_ это всегда чувства, переживания.

Для прослушивания на занятиях музыкотерапией и релаксацией можно предложить следующие темы:

" В церкви", " Утренняя молитва" и " Юмореска" П Чайковского;

" Аве Мария" Ф. Шуберта;

" Разлука" Глинки;

" Шутка" И.С. Баха

Названия этих произведений отражают настроение передаваемое музыкой. Дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями.

   Не случайно врачи-физиологи ставят знак равенства между физическим и психическим здоровьем при условии погружения ребенка в атмосферу душевного подъема, связанного с положительными эмоциями. А музыка-это всегда только положительные эмоции.