«Музыкотерапия, как средство эмоционального комфорта и психофизического здоровья детей в ДОУ»

В одном из древнейших текстов, в клинописной грамоте из шумерского города Ниппура, говорится:

«...*Я открою тебе сокровенное слово*

*И тайну здоровья тебе расскажу...*

*Прикасаясь к дорогому,*

*Руки в музыке искупай.»*

 Когда-то, ещё в детстве, я мечтала стать врачом. И не просто врачом, а хирургом, то есть помогать людям в самых тяжёлых случаях. И мечтала я об этом до 9 класса. А в 9-ом, у меня, в музыкальной школе, появились замечательные педагоги, настоящие музыканты, супруги Шубины Софья Моисеевна и Владимир Александрович. Поэтому я окончила не мединститут. Проработав много лет в детском саду, я начала понимать почему мне интересно работать. Воспитывая и развивая детей, для меня оказалось главным – это нести людям радость. И вот, спустя много лет, ко мне попала книга авторов Слепнёвых, «Руки в музыке искупай». И тогда я поняла, что не являясь врачом, я могу лечить не только человеческие души, но и помогать в исцелении от недугов. Музыка не имеет ни с какой другой наукой таких исторических и глубинных взаимоотношений, как с восстановительной медициной.

В наше время я все чаще слышу вопросы: «Нужно ли в наш век компьютерных технологий заниматься музыкой? Зачем тратить такое дорогое и скоротечное время на музыку?» И если ответить: «Чтобы дети были эстетически развиты, имели хороший художественный вкус и музыкальный слух», - многих взрослых такой ответ не устроит. Современным родителям эти качества не кажутся важными и необходимыми. Это в 19 веке дворяне могли позволить себе заниматься искусством для удовлетворения своих высоких эстетических потребностей и вкусов. В 21 веке другие приоритеты. Современные звуки музыки уже не те, что были раньше. И в большой степени их прослушивание отрицательно сказывается на нашем поведении, восприятии мира и самом главном – здоровье. Но, конечно же, существует и такая музыка, которая благотворно воздействует на организм. И поэтому я решила подробнее узнать об её позитивных сторонах и раскрыть эту, столь важную тему.

***Музыкотерапия — это лекарство, которое слушают.*** О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции и в других странах. Так, в Древнем Египте с помощью пения хора избавляли от бессонницы, в Древней Греции звуками трубы исцеляли от радикулита и расстройств нервной системы. Знаменитый Пифагор, создавший теорию о музыкально-числовом строении Космоса, с успехом использовал сочиненные им мелодии для лечения "болезней души". Эффективность музыкотерапии обусловливается не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и, как доказывают последние исследования, биорезонансной сочетаемостью музыкальных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма.

В конце прошлого века русский физиолог И. Р. Тарханов своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Известно, что с помощью музыки облегчается установление контакта с человеком.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести и лечение звуками природы. Всем известно, сколь они полезны, особенно для детей нашего города, у которых общение с природой минимально из-за суровых климатических условий.

Говоря о многозначности музыки, психотерапевт С. Мамулов свидетельствует, что на некоторых людей она влияет даже острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять веселье; может усыплять и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, развязывать агрессивность. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Те современные ритмы, которые, как горный обвал, обрушиваются на человека, подавляют нервную систему, увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

**Достоинствами музыкотерапии являются:**
**1.** Абсолютная безвредность;
**2.** Легкость и простота применения;
**3.** Возможность контроля;
**4.** Уменьшение необходимости применения других лечебных методик.

Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние, помогает наладить отношения между педагогом и ребёнком, между сверстниками, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Работу по оздоровлению на музыкальных занятиях я начинаю со входа в зал, подбирая музыку и создавая настроение ребёнку с самого начала. Это важно! И, конечно, играя! Играя, выполняем ***самомассаж,*** не потому, что «надо» и полезно», а потому, что это детям нравится. Оказывается, надо как можно чаще гладить себя по голове, говоря при этом: «Я хороший!», «Какая я умница!» - это снимает стресс, эмоциональную возбудимость. Не зря английская пословица гласит: «Если кошку не гладить, у неё высохнет спинной мозг». Ещё интереснее для детей массаж, который выполняется на специально подобранные стихотворные тексты. Природа одарила детей с раннего возраста замечательной способностью – подражанием. Именно на это свойство я опираюсь на первоначальном этапе обучения. Подражая, ребёнок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает их использовать в самостоятельной деятельности. Когда дети выполняют массаж спины друг другу, то обмениваются тактильными посланиями. Это своеобразная форма невербального общения. А если детям дать установку помощи недомогающему ребёнку, и ещё сопроводить музыкой, то такой массаж спины носит эффект «живых» горчичников и создаёт больному ребёнку своеобразный иммунитет, за счёт энергии позитивного и сильного эмоционального порыва.

 ***Музыкальная ритмика*** широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств *(тиков, заикания, нарушений координации, расторможенности, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.)* Я её осуществляю в форме групповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма как в ускоряющемся, так и в замедляющемся темпе. Образные упражнения под звучащую музыку понятны и доступны для детей любого возраста. Ребёнок естественно преображается в движении, ему не надо объяснять, как расслабить те или иные мышцы, так как образная память сама воспроизводит те или иные черты. Недаром любой человек, испытывающий боль, на какое-то время сжимается в комочек, что способствует оптимальному прохождению и распределению энергетитических потоков внутри тела.

Используя на своих занятиях элементы ***психогимнастики***, обучаю детей азбуке выражения эмоций. Прослушав музыку, дети самостоятельно «выбирают» то выражение лица (весело, грустно, удивленно, сердито и т.д.), которое соответствует эмоциональному характеру произведения; затем движениями, мимикой, жестами могут передать настроение музыки. Громкость звучания должна быть строго дозированной. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.

Музыкальные руководители в своей работе постоянно используют круговые танцы и хороводы, но в большинстве своём не знают, что эти танцы ***лечебные***! А ведь недаром в древних культурах мира круг господствовал; все народные танцы строились на основе круга, хоровода. Оказывается КРУГ – самая комфортная пространственная форма психологических контактов. К тому же круговые танцы и хороводы позволяют снять напряжение, создают возможность для самовыражения каждого ребёнка. ***Коммуникативные танцы и игры*** – один из видов круговых танцев, дошедших донас из танцевального опыта прошлого, являются психотерапевтическим средством реабилитации личности. Их полезно включать в коррекционную работу с детьми, имеющими различную патологию развития.

Оздоровительную работу продолжаю в разделе ***«Пение».*** Перед тем, как начать петь, мы с детьми выполняем массаж лица. Ушных раковин, активизируя тем самым не только биологические активные точки кожи, но и разогреваем голосовые связки. Такой массаж приносит пользу вдвойне, и детям доставляет большое удовольствие, возможность поиграть, пофантазировать.

Следующим этапом подготовки детского голосового аппарата к пению является – распевание голоса. У нас на занятии оно строится на ***биозвукотерапии*** – пропевании глассных (А,О,У,Е,И) – это тоже лечение! Пропевать каждый звук можно как протяжно, так и протяжно выкрикивая, где каждый звук воздействует на определённый орган.

Систематически вводя элементы ***логоритмики*** в своей работе мы убедились, что синтез слова, музыки и движения помогают воспитывать в детях активность. Уверенность в себе, своих силах. Чередование различных средств логоритмики требует от детей внимания, сообразительности, быстроты реакции, организованности. Всё это совершенствует умственные процессы ребёнка.

Песни, речевые упражнения, пальчиковые игры, проговаривание стихов с движением и под музыку улучшили качественный уровень ритмического чувства. Для нас – это побудительная причина продолжать и совершенствовать работу в этом направлении. У многих детей заметна динамика в развитии голоса, дыхания и артикуляции, слухового внимания и зрительной ориентировки.

Сложившаяся система работы в результате опытно-экспериментальной деятельности по использованию музыкотерапии и оздоровлению детей нетрадиционными методами в процессе музыкальной деятельности, показал свою привлекательность и необходимость – это доступность содержания заданий и освоения материала детьми с различными способностями; а также гибкость и универсальность такой системы работы, способствующей укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию тела и духа.

С уверенностью могу сказать, что чем раньше мы, педагоги, дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, любви, внимания и бережного отношения друг к другу и к себе, тем гармоничнее, естественнее и успешнее будет дальнейшее развитие ребёнка, становление его личности.

Учу детей любить прекрасное искусство,

Стремясь в сердцах у них посеять благодать.

Стучусь в их души, пробуждаю чувства,

Всегда готова петь для них, Шопена поиграть.

 И каждый раз, идя домой с работы,

Я думаю о том, что сквозь года

Поможет им моя забота,

Взойдут плоды совместного труда

Всего семь нот, а сколько прекрасных композиций и музыкальных шедевров подчинились простым правилам нотной грамоты! При умелом подходе музыкотерапия в [**развитии ребенка**](http://www.artgelsomino.com/about/info)может стать одним из основных воспитательных и развивающих средств.