**Музыкотерапия**

Музыка — это искусство, которое обладает наибольшей силой эмоцио­нального влияния на человека, а поэтому служит одним из важных средств формирования высоких нравственных качеств личности.

Ещё Пифагором, по свидетельству его учеников, были установлены мелодии и ритмы, с помощью которых на души молодых людей можно было оказывать соответствующее влияние. Здесь были мелодии против неумеренных страстей, против уныния и душевных язв, против раздражения, гнева и других душевных недугов.

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что музыкальное развитие оказывает ничем не заменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребенок делается чутким к красоте в искусстве и в жизни.

Доказано, что музыка имеет возможность воздействовать на ребенка на самых ранних этапах. Даже внутриутробный период чрезвычайно важен для последующего развития человека: музыка, которую слушает будущая мать, оказывает влияние на самочувствие ребенка, а может быть, уже формирует его вкусы и интересы.

Благодаря музыке в человеке пробуждается представление о возвы­шенном, величественном не только в окружающем мире, но и в самом себе. Музыка способна оказывать большое психологическое воздействие, вызывать различные чувства от покоя и умиротворения до гнева, неуправляемости, и агрессивности (например, на рок - концертах) оказывать влияние на эмоциональную сферу. Поэтому взрослые должны тщательно подбирать музыкальный репертуар для детей, вызывающий исключительно положительные эмоции. Несмотря на то, что музыка действует на каждого ребёнка по-разному, её влияние будет исключительно позитивным. Среди всех видов искусств, по мнению многих исследователей, самым эмоциональным по своей природе является музыка

Видный отечественный ученый, психолог Г.С. Тарасов отмечает, что высокое искусство, в частности, музыкальная классика, являясь самым желанным руководителем психического развития детей, выполняет "множество жизненно важных задач и призвана решать самую главную - воспитать в детях чувство внутренней причастности к духовной культуре человечества, воспитать жизненную позицию ребят в мире музыки. ...В эмоциональной атмосфере увлеченности формируются взгляды, позиции детей, складываются общественные связи"

Музыкой можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.

Для настоящей музыки не существует ничего невозможного! Необходимо лишь желать ее слушать и уметь слушать.

Эмоциональное воздействие гармоничных звуковых сочетаний усиливается многократно, если человек обладает тонкой слуховой чувствительностью.

Развитый музыкальный слух предъявляет более высокие требования к тому, что ему предлагается. Обостренное слуховое восприятие окрашивает эмоциональные переживания в яркие и глубокие тона. Наиболее благоприятного периода для развития музыкальных способностей, чем детство, трудно себе представить.

Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создает фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем.

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

Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост детей с различными формами нарушений в поведении, с различными отклонениями в психике. Проще говоря, с каждым годом увеличивается число нездоровых детей, детей с нарушениями психоэмоциональной сферы.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

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

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

**Музыкотерапия** – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыкотерапия 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 воздействия (музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов (психогимнастика, 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.

Музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на 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 по музыкотерапии дают возможность использовать их 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 так же, как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д., в самых различных формах организации педагогического процесса в детском саду.

Если воспитатель имеет определенный навык, он может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.

Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:

1. Разминка. Двигательные и ритмические упражнения.
2. Основная часть. Восприятие музыки.
3. Музыкальная релаксация. Аутотренинг.

В занятие включаю различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах и обязательно элементы театрализации.

В результате поисков родилась концепция музыкально-рациональной терапии.

Переработав и упростив этот материал, я, использую его в своей работе. Проводя итоговую диагностику, с уверенностью могу сказать, что дети, у которых наблюдалась двигательная расторможенность (гиперактивная), боязливые, замкнутые, дети с определёнными нарушениями деятельности, нервной системы, нуждающиеся в коррекции психоэмоциональной сферы - полностью менялись. В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы, ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, у него формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребенка более здоровым и счастливым.