**МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ДОО**

Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. А ведь с давних времен известно, что музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль.

*Музыкотерапия* – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы. Музыка – это лекарство, которое слушают.

Музыка влияет на дыхание. Неторопливый темп музыкального произведения замедляет дыхание, делает его более глубоким. Быстрая и ритмичная пульсация танца подчиняет дыхание своему темпу, заставляя нас дышать чаще. То же и с сердцебиением: чем быстрее и громче музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее и тише – тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

Музыка влияет на температуру тела. Резкий скрип двери, завывания ветра и звуки выстрелов могут вызвать испуг. Голливудские фильмы ужасов используют эти эффекты, усиливают их раздражающей диссонансной музыкой в сценах неопределенности, опасности и насилия, которые появляются на экране.

Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов, в то время как мягкая музыка со слабовыраженными ритмами способна снизить ее.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах. В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Но это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную, мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Ведь каждый день ребенку наносится пусть незаметная, но травма – ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОУ должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Элементы музыкотерапии могут быть использовать на занятиях:

* для создания вначале занятия соответствующего ассоциативного фона;
* для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности;
* музыка может звучать в конце занятия как завершающий итоговый фрагмент и нести определенную установку на будущее;
* музыкальное сопровождение можно использовать также во время «функционального пика» для стимуляции эмоциональной активности детей.

Педагогам следует придерживаться следующих правил:

1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;

2) лучше слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;

3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя: «Подъем!». Последний вариант подъема малышей наносит определенную психическую травму ребенку, особенно замедленного типа нервной системы. Для пробуждения надо использовать тихую, нежную, легкую, радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кроватей детей. Через два месяца музыкальная композиция может быть заменена на другую.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Педагогам, постоянно находящимся в напряжении, просто необходимо уделять пару минут слушанию приятных мелодий. Спокойные, расслабляющие звуки регулируют выделение гормонов, снижающих стресс.

Необходимо более широко использовать в своей работе те огромные положительные потенциальные возможности, которые заключает в себе музыка.