**Музыкотерапия как инновационная технология  работы с детьми дошкольного возраста**

В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы. В дошкольные учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. В связи с этим актуально стало применение музыкальной терапии как метода здоровья сбережения детей в дошкольном возрасте.

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

**Музыкотерапия** – важная составляющая музыкально - оздоровительной работы ДОУ. Непосредственная образовательная деятельность в области музыки с использованием здоровье сберегающих технологий эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

**Музыка** выполняет седативную (релаксационную, стимулирующую и катарсическую функции

**Седативная**(релаксационная) функция связана с тем, что в результате специально организованной **музыкальной** деятельности снимается мышечное и эмоциональное напряжение, ребёнок  успокаивается, восстанавливает физические и эмоциональные силы.

**Стимулирующая**функция, наоборот, направлена на мобилизацию и активизацию всех физических и эмоциональных возможностей человека: приводит в тонус мышцы, жизненно важные системы организма, наполняет позитивными, яркими эмоциями и дарит хорошее настроение. При этом используется мажорная, ритмичная, танцевальная музыка.

**Катарсическая**функция  суть её  в избавлении от угнетающих его чувств. «Катарсис - от греческого - очищение - первоначально: эмоциональное потрясение.

**Классификация музыкотерапии**

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной.

      При пассивной терапии прослушиваются музыкальные произведения, подобранные педагогом. Целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует от реагированию тех или иных проблем.

      При активной музыкотерапии дети непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т. п.).

Цель  заключается в интеграции индивида в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества. Например, дети могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах.

С точки зрения целей применения музыкотерапия делится на следующие группы:

1**.  Интегративная** - сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (арт-терапия): танец, рисование под музыку и т. д.

2.    **Фоновая**- нужна в качестве фона при проведении различных мероприятий,

3.  **Тематическая** - подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора).

**Влияние музыкотерапии на здоровье детей дошкольного возраста**

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровье сбереженияэффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм ребенка:

-    звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить, придать человеку силы.

-    духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причём медно-духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

- Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает чётким мышлением и очень хорошей памятью.

-    Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Скрипка, виолончель и гитара развивают в человеке чувство сострадания.

-    Вокальная музыка влияет на весь организм, но прежде всего, укрепляет голосовые связки, улучшает речь (врачи-логопеды используют пение при лечении заикания), способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих детей регулирует и углубляет дыхание.

**Есть лечебные звуки:**

Звук з-з-з (комарик)- для профилактики заболевания горла

Звук ж-ж-ж (жук) – при кашле

Звук с-с-с - для снятия усталости, при головной боли

**Положительные эффекты использования музыкотерапии:**

• музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;

• замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;

• улучшается речевая функция;

• улучшается сенсомоторная функция;

• музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;

• ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы;

• музыка благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние дошкольника;

• музыка обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развития ребенка;

• стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и вегетативной сфере.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна«охладить» нас.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевально-ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

**Приемы** **музыкотерапии в работе с детьми**

1. Игра на детских музыкальных инструментах и ритмическая декламация дополняет музыкально-двигательные игры и упражнения

2.  Музыкорисование является средством самовыражения и средством осознания внутренних конфликтов

3. Слушание музыки. Очень важно для занятий, связанных со слушанием **музыки**: специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним; использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования; использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы.

4.Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным. В работе с детьми, занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения: исполнение жизнеутверждающих песен-формул, оптимистических детских песен, которые можно петь под фонограмму или аккомпанемент. Так, например, песни «Верьте в чудеса», «Будьте добры!», «С нами, друг!», «Если добрый ты…», которые выполняют все эти задачи.

      5. Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей(певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти, развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально - хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

6. Игра на музыкальных инструментах. Наряду со слушанием музыки важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки, - преодолению амбивалентности поведения.

7. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия - это  вид терапии, где используется о много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

8.Дыхательная музыкотерапия . Ребенок занимается гимнастикой через приятный, эмоционально окрашенный вид деятельности – пение,  игру на духовых инструментах. при помощи дыхательных упражнений можно ослабить мышечную напряженность. Дыхательные упражнения помогают снять психоэмоциональное напряжение, оздоровить голос. Так, например отдельные упражнения из дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой («Кошка», «Ушки», «Насос»).

**9.**Психосоматическая релаксация с помощью музыки (музыкальная релаксация). Её использовать в групповой музыкотерапии.  Успокаивающее, гармонизирующее воздействие музыкаоказывает своим регулярным метром, умеренным темпом, спокойным характером мелодии. Для этой методики подходит классическая музыка и музыка эпохи барокко и классицизма: произведения А. Вивальди, И. С. Баха, В. А. Моцарта. Так, например: - для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуют слушать музыку Ф. Шопена: «Мазурки», «Прелюдии», «Экспромты»; а также «Вальсы» И. Штрауса; «Мелодию» А. Рубинштейна; - для уменьшения раздражительности – «Лунную сонату» Л.Бетховена, «Грезы» Р. Шумана, музыку А. Вивальди и В.А.Моцарта; - для общего успокоения – «Колыбельные» И. Брамса, «Аве Мария» Ф. Шуберта; «Баркарола», «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского.  
Для достижения релаксации рекомендуется закрыть глаза и принять удобную позу. В конце сеанса, который продолжается 10-20 минут, музыка становится громче, глаза открываются, выполняется несколько дыхательных упражнений.

Музыкальную релаксацию можно использовать в сочетании с аутогенной тренировкой при лечении тревожности, снятия последствий стрессовых ситуаций, сочетать с показом картин, художественных слайдов или с поэтическими произведениями, созвучными содержанию музыки. Многочисленные исследования подтвердили, что классическая музыка не только создает чувство психологического комфорта, но и способствует развитию внимания, интеллекта и творческих способностей, помогает раскрытию внутреннего потенциала ребенка в раннем возрасте.

10.   Музыкально-терапевтическое занятие*(урок здоровья, пятиминутка здоровья, оздоровительная пауза)*.

 Подбор музыкального материала рекомендуется строить на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их эмоциональной нагрузки:

 музыкальное произведение формирует определенную атмосферу, налаживает контакты между взрослым и детьми, готовит к дальнейшему прослушиванию. Как правило, это спокойное произведение, которое оказывает расслабляющее действие. Например, «Аве Мария», Баха-Гуно, «Голубой Дунай», Штрауса-мл. Второе произведение – по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку. В частности, «Лето. Престо» из цикла «Времена года» Вивальди, «Маленькая ночная серенада» Моцарта, которые способствуют снятию агрессивных импульсов и физической агрессии. Третье произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя. Оно обычно спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости, энергии и оптимизма. Например, «Менуэт» Баккерини, «Ода к радости» Бетховена, «Испанское каприччио» Римского-Корсакова.

          Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие, особенно рекомендуется беспокойным, агрессивным детям.

Например. И. Чайковский «Времена года». Бетховен, соната № 14 «Лунная». Бах-Гуно «Аве Мария». Колыбельная мелодия «На сон грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»). Анаграмма «Голоса океана».

             Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день**.** Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии: «Классические мелодии для детей и их родителей» (из серии «Хорошая музыка длядетей»). Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».

Музыка для здоровья(«Легкие»). Бах «Органные произведения». А. Вивальди «Времена года». Голоса природы.

**Вывод.**

 Охарактеризованные методики музыкотерапии служат средством релаксации при оказании музыкально-педагогической коррекции деятельности и поведения дошкольников, а также их личностное развитие и творческое самовыражение в художественной деятельности. Таким образом, музыкотерапия — это важный компонент развития каждого ребенка, так как она приносит все только положительное как в жизнь детей, так и во внутренний мир каждого. Музыкальные занятия создают детям богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями.

**Литература:**

1. Владыкина, Н. Е. Музыкотерапия и ее приемы в детском саду для музыкальных руководителей/ Н. Е. Владыкина//Алые паруса. – 2015. - №23. – с. 31-33

2. Попок О. А. Музыкотерапия для детей с ограниченными возможностями / О. А. Попок// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012.-№150.- 224-260.

3. Виды музыкотерапии. Их коррекционный потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru– Заглавие с экрана

4. Музыкотерапия как средство оздоровления детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bibliofond.ru– Заглавие с экрана.

5. Музыкотерапия в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru– Заглавие с экрана.

6. Музыкотерапия [Электронный ресурс] https://samopoznanie.ru – Заглавие с экрана.

****