**Музыка терапия. Музыка вне музыкальных занятий.**

***Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка — целитель здоровья.
В. М. Бехтерев
Музыка, подобно дождю, капля за каплей, просачивается в сердце и оживляет его.
Р. Роллан
Там, где слова бессильны, является во всеоружии своем более красноречивый язык — музыка.
П.И. Чайковский***

 Музыкальное развитие ребёнка в аспекте здоровье сбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Оздоровление детей является приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка.
 Музыка с древнейших времён использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов и является самым сильным средством воздействия на человека. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Учёные создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию. Музыкотерапия имеет Греко - латинское происхождение и в переводе означает « исцеление музыкой». В Санкт – Петербурге успешно работает центр, в котором врачи – композиторы сочиняют для каждого больного ребёнка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей просто интуитивно используют музыку для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия.
 Исследуя влияние музыки на организм человека, учёные выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определённые болезни, музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и справиться с бессонницей.
Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение, мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит.
 Большинству людей помогает расслабиться музыка Моцарта. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося.

 **Музыкотерапия** – это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. А, также, как раннее было сказано, является средством  коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении  различных соматических и психосоматических заболеваний.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

**Музыкотерапия** способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будет сочетаться с музыкотерапией.

К. Швабе, один из основателей музыкотерапии, предлагает три направления использования музыки:

**1. Медицинское.**

**2. Педагогическое.**

**3. Профилактическое (или функциональное).**

Внутри каждого направления выделяются различные по форме музыкальные воздействия:

по объему воздействий — опосредованные и неопосредованные;

по способу организации действий — индивидуальные и групповые;

по диапазону воздействий — активные и поддерживающие;

по взаимодействию с терапевтом — директивные и недирективные;

по предполагаемому конечному результату — поверхностные и глубокие.

**Активные формы музыкотерапии***:* ритмотерапия, вокалотерапия, хореотерапия, игровая психотерапия.

Выделяют**индивидуальную и групповую музыкотерапию**.

**Индивидуальная** музыкотерапия осуществляется в трех вариантах: с отличительно– коммуникативным, реактивным и регулятивным действием. В первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Во втором – достигается очищение. В третьем – снимается нервно– психическое напряжение. Все три формы могут применяться как независимо, так и в сочетании. Они представляют в известном смысле пассивную музыкотерапию. Наряду с этим существует и активная индивидуальная музыкотерапия, целью которой – является преодоление коммуникативных расстройств. Она осуществляется в виде занятия педагога музыкой совместно с ребенком.

**Групповая** музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

*Творческая деятельность* является самым сильным средством снятия напряжения. Это особенно важно для тех, кто не может “выговориться”; выразить свои фантазии в творчестве значительно легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или в звуках, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Творчество открывает путь к выражению бессознательных идей и фантазий, которые проявляются в значимой для ребенка и необычной для всех остальных форме.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Гармонизирующее воздействие музыки на психические процессы можно, а порой необходимо использовать в работе с детьми.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно. Независимо оттого, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Нельзя забывать главную заповедь педагога – *не навреди.*

**Формы музыкальной терапии:**

**1. Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Занятия направлены на моделирование положительного эмоционального состояния, релаксацию – выход, посредством музыки из травмирующей ребенка ситуации. Варианты проведения:

**а) Музыкальные картинки:** восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с музыкальным руководителем, который в процессе слушания помогает дошкольнику мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на музыкальной картинке и в течении 5-10 минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка. Используются классические инструментальные произведения, не применяемые в учебном процессе; звуки живой природы.

**б) Музыкальное моделирование:** используется программа, составленная из фрагментов разных по характеру музыкальных произведений: 1. Отвечающий душевному состоянию ребенка в данный момент (сочувствие его переживаниям). 2. Противостоящий действию предыдущего музыкального фрагмента и нейтрализующий его. 3. Обладающий наибольшей силой эмоционального воздействия, необходимой для выздоровления (динамичная, жизнеутверждающая музыка). в) Минирелаксация под музыку направлена на активизацию мышечного тонуса ребенка. Важно дать ребенку почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить расслабляться при напряжении.

**2. Активные методы музыкальной терапии** основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

а)**Вокалотерапия** направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Используются песни и формулы, способствующие гармонизации внутреннего мира ребенка – «Я хороший – ты хороший». Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент “анонимности” чувств, “укрытости” в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

б**) Инструментальная музыкальная терапия** направлена на формирование оптимистических настроении с помощью игры на музыкальных инструментах.

**-Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки, – преодолению амбивалентности поведения. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами (хореотерапию).

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия – ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними – возникали коммуникативно – эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

Особую ценность имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизация свободного танца под звуки классической музыки. Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию. Терапевтическую ценность представляют ритмические, колебательные движения под музыку в три такта.

**Танцевально-двигательная** терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. 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 единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

**Использование музыкотерапии в течении дня.**

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей: утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом; для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для 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;

пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.
 Исходя из вышесказанного следует вывод: при помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции; поднять настроение, снизить чувство тревожности; у неуравновешенных детей сформировать чувства внутреннего покоя, радости, положительные эмоции; желание общаться друг с другом. Выполнение режимных моментов с использованием музыкотерапии прививают навыки расслабления, развивают нравственно-коммуникативные качества, создают положительный эмоциональный фон.