

## *Музыкотерапия как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста*

«Легкая мелодия – самый лучший утешитель для возбужденной фантазии и лекарство для мозга».

В.Шекспир

Детство - это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом всю жизнь. В начале пути рядом с каждым малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. Благодаря их любви, заботе, эмоциональной близости ребенок растет и развивается, у него возникает чувство доверия к миру и окружающим его взрослым.

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.

Работая в системе образования, педагог 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.

Важнейшей задачей музыкального воспитания детей раннего возраста является формирование ведущего компонента музыкальности – развитие эмоциональной отзывчивости на музыку. На ярких музыкальных впечатлениях, образах, я строю развитие активности в детском музыкальном исполнительстве и творчестве детей. Дети раннего возраста не очень хорошо говорят, действия их ограничены, но эмоции они способны выразить. И вот здесь бесценную помощь оказывает музыка. Сила ее заключается в том, что она передаёт смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека. Детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно; достаточно только сыграть грустную мелодию, и малыши начинают понимать состояние печали с первых тактов. Музыка помогает им осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. Музыка – источник особой детской радости. В раннем возрасте ребёнок открывает для себя красоту музыки, её волшебную силу, а в различной музыкальной деятельности раскрывает себя, свой творческий потенциал. Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию малыша. Установлено, что музыка - воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечнососудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки,

меняется и психическое состояние ребенка. Именно в младшем возрасте, когда детская психика очень гибка и пластична, психологическая составляющая работы музыкального руководителя наиболее эффективна. Анализируя основы психо-коррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является **музыкотерапия**.

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

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психо-эмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. В дошкольном возрасте эмоции играют едва ли не самую важную роль в развитии личности.

**Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:**

1. Разминка. Двигательные и ритмические упражнения.
2. Основная часть. Различные виды музыкальной деятельности: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игра на музыкальных инструментах и обязательно элементы театрализации.
3. Музыкальная релаксация. Аутотренинг.

Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности.

Поэтому музыкотерапию, как метод, 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. Т.е. музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

Таким образом, каждый педагог может использовать 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.

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.

Использование музыки решает оздоровительно-профилактическую задачу, способствует созданию комфортных условий пребывания ребенка в детском саду:

- *утренний отрезок времени:* во время приема детей предлагается мажорная классическая музыка, солнечная песня с хорошим текстом, которые снимут психологическое напряжение, созданное необходимостью расставания с мамой;

- *дневной сон*: благотворно влияние мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Такая музыка расслабляет, снимает эмоциональное и физическое напряжение;

- *пробуждение после дневного сна*: тихая, нежная, легкая, радостная музыка (короткая пьеса или фрагмент музыкального произведения используется в течение одного месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания на знакомую мелодию) помогает малышам переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Под музыку проводится гимнастика.

При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции, помочь сбалансировать психо-эмоциональное состояние и поведение ребенка. Занятия по музыкотерапии дают богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями.