**Музыкотерапия *–***это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (слушание музыки, игра на музыкальных инструментах, пение, движения под музыку и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.

Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм

**Виды музыкотерапии.**

Выделяют индивидуальную и групповую музыкотерапию.

Индивидуальная музыкотерапия осуществляется в виде занятия педагога музыканта 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.

**Различают 3 формы музыкотерапии – активная, пассивная и интегративная.**

**Пассивные формы** заключаются в слушании музыкальных произведений. В процессе ребёнок не принимает активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания.

**Слушание музыки.** Музыка сочетанием своих выразительных средств создает художественный образ, который вызывает ассоциации с явлениями жизни, с переживаниями человека. При подборе произведения для слушания я опираюсь на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции. Мною был подобран и записан на диск ряд мелодий, которые можно использовать в течение всего дня. В состав этих мелодий вошла классическая музыка для детей, песни из мультфильмов, детские песни, танцевальная музыка , добрые песни с хорошим текстом, релаксирующая музыка, наполненная звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети в часы свободной деятельности слушали музыку, закрепляли знания, полученные на занятиях, рисовали под музыку, танцевальная музыка подталкивала детей к выполнению различных танцевальных движений. Музыкотерапию в виде слушания музыки можно использовать в различных видах детской деятельности, в том числе и образовательной. В начале занятия - для создания интереса, настроя, мотивации, во время физкульт.минуток - для снятия напряжения, при переходе к другому виду деятельности.

**Активные формы** **музыкотерпии,** где ребёнок является участником процесса. Активных форм существует очень много, я в своей работе использую вокалотерапию, танцетерапию, инструментальную музыкальную терапию и игротерапию.

**Вокалотерапия -** направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Из всех средств музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно пение. Голос – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой природой. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Искусство пения – это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Из всех средств музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно пение. Методы вокалотерапии активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий, депрессий. Пение – уникальная дыхательная гимнастика. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация .Этот вид музыкотерапии я использую на каждом своём занятии. Дети любят петь, как детские так и современные песни. Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый ребёнок вовлекается в процесс. Здесь же и каждому ребёнку предоставляется возможность стать солистом. Прежде чем петь, мы поём с детьми распевки, это короткие песенки с лёгкой мелодией и простым ритмом. Их в работе около 20.На таком материале очень удачно работать с детьми с низкой самооценкой, застенчевыми детьми, они поют индивидуально, попадают в центр внимания и радуются своему успеху. Например: распевка про ежа, вопрос поют все дети, а ответ - только один ребёнок.

**Все дети:** Ёж, ёж, где живёшь? Кому яблочки несёшь?

**Один ребёнок:** Я живу в густом лесу, маме яблочки несу.

Во время пения дети проявляют свои эмоции, у них поднимается настроение, малоактивные дети - активизируются.

**Игра на музыкальных инструментах**  - направлена на формирование оптимистического настроения с помощью игры на музыкальных инструментах.Это тоже групповой вид музыкотерапии, который я использую в своей работе. Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон, ложки, бубен, колокольчики. В основном используются обработки народных песен для игры в таком оркестре. Народная музыка сама по себе очень весёлая и задорная, плясовая, жизнерадостная, поэтому во время игры и детям настроение это передаётся. Им очень нравится этот процесс, они себя ощущают настоящими музыкантами и участниками в этот момент, так как звучит весь оркестр на фонограмме. 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. Детям очень нравится играть на инструментах, у них поднимается настроение, много положительных эмоций рождается, радость на лицах.

**Танцетерапия -** направлена на формирование оптимистического настроения с помощью танцевальных движений . Этот вид деятельности очень нравится детям, так как они любят быть в движении. Использовать танцетерпию в своей работе я начинаю в самом начале своего занятия. Дети заходят в зал под весёлую, жизнерадостную музыку, этим самым создаётся настрой на положительное восприятие материала. Далее под музыку они копируют мои движения, которые я им показываю. Одновременно решаются и образовательные задачи, мы вместе с ними повторяем знакомые им шаги танцевальные и простые движения. Такие, как галоп боковой, приставной шаг, пружинка, хлопки, подскоки, ковырялка, моторчики. Танцетерапия заключается в том, чтобы ребѐнок мог выразить свои эмоции через движение, танец, вытанцевать свое настроение, ощущения. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Танец - очень увлекательный и приятный способ лечения. Особенно полезно танцевать тем, кто держит негативные эмоции в себе. Танцетерапия прекрасно выводит из депрессии, поможет справиться со многими серьезными психологическими проблемами. Танцетерапия поможет справиться со стрессом, поднять настроение. Танец снимает мышечные блоки, зажимы, делает настроение бодрым.

В своей работе я также постоянно использую круговые танцы и хороводы, эти танцы ***лечебные***! КРУГ – самая комфортная пространственная форма психологических контактов. Круговые танцы и хороводы позволяют снять напряжение, создают возможность для самовыражения каждого ребёнка. Их полезно включать в коррекционную работу с детьми, имеющими различную патологию развития. После того, как ребёнок оптимистически настроился на занятие, приступаю к образовательному процессу, разучиванию элементов танца, отрабатываем их вместе с детьми и приступаем к танцу.

**Игротерапия** – направлена на формирование оптимистического настроения с помощью игры. Это идеальное средство от детских неврозов. Одним из методов коррекции неврозов у детей является игротерапия. В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Игра служит для ребёнка с неврозом разрядкой своих подавленных эмоций. Базовым «модельным» видом деятельности для коррекционной работы в детском возрасте выступает игровая деятельность и, прежде всего, музыкальная игра. Я в своей работе использую сюжетно-ролевые игры.В условиях такой деятельности развивается эмоциональная сфера ребёнка, они знакомятся с основными видами эмоций и способами их проявлений. Здесь дети имеют возможность превращаться в обиженных мышат, быть озорными козлятами, хитрыми котятами, злым и страшным волком. Это помогает детям переживать определенные эмоциональные состояния, принимать определенный эмоциональный опыт, развивать познавательную и когнитивную сферы. Детям очень нравится играть, игры я стараюсь использовать в конце своих занятий, так как происходит снятие напряжения, накопленного во время занятия. В игре ребёнку легче проявить свою активность, чем в жизни. Застенчивые дети преодолевают стеснительность, страхи, неуверенность. Гиперактивные дети учатся сдерживать свои эмоции, так как во время игры свои правила. Дети уходят после игры с хорошим настроением, зарядом бодрости, радостными. Положительные эмоции оптимизируют образовательный процесс, делают его интересным и приятным, у детей создаётся желание идти в следующий раз на музыкальное занятие.

**Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения** детских неврозов, которые сегодня поражают все больше детей. Поэтому сегодня дети должны постепенно овладевать не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Одним из таких средств и является музыкотерапия*.* 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.

 **государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области**

 **основная общеобразовательная школа №23**

 **города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области, структурное**

 **подразделение «Детский сад №70», реализующее**

 **основную общеобразовательную программу дошкольного образования**

 **«Использование музыкотерапии в ДОУ»**

 **Музыкальный руководитель: Е.А.Панкова**

 **Г.Сызрань**

 **2015 год**