**Музыкотерапия для дошкольников**

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в древней Греции и других странах. Термин «Музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Теория пяти элементов (У-СИН) или теория пяти стихий (огня, воды, дерева, земли и металла) начала разрабатываться в период правления династии Чжоу (1666-266 г.г. до н. э.). Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял каждую ноту с одним из пяти элементов.

На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов, пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезни с помощью музыкальной терапии.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую эстетические свойства.

Американская медицина впервые начала экспериментировать с терапевтическим использованием музыки в IX - начало XX в.в., но еще в 1804 году Эдвин Этли, основываясь на работах философа Жан-Жака Руссо и других мыслителей эпохи просвещения, написал книгу «Вступительный обзор о влиянии музыки на лечение болезней». В ней он показал какое «колоссальное влияние музыки оказывает на мозг, а, следовательно, и на тело».

Современная музыкотерапия начинает развиваться с конца 40-х годов. В Канзасском университете был открыт центр, где обучали использованию музыкотерапии в США.

Одно из самых первых применений музыки для лечения в Америке принадлежит доктору Келлогу, директору первого курорта на минеральных источниках.

За последние полвека музыкальная терапия в Америке сделала колоссальный шаг вперед как научная дисциплина. В настоящее время в США более 5000 музыкальных терапевтов работают в больницах, восстановительных и образовательных учреждениях, детских домах, школах и т.д.

Ученый с мировым именем, доктор медицинских наук Рушель Блаво также - автор уникальной методики музыкотерапии и непосредственный создатель лечебной музыки. Из-под его пера вышли многочисленные книги по традиционным системам оздоровления и первое методическое пособие по музыкотерапии. Работы Рушеля Блаво пользуются высоким спросом у врачей и психологов (лекции читаются в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России), организатор многочисленных экспедиций и мастер-классов в городах России и в странах Юго-Восточной Азии.
Метод музыкального воздействия и лечения Рушеля Блаво, который успешно используется уже много лет, позволяет регулярно получать положительные результаты при работе с самыми разными болезнями и недомоганиями.

По мнению многих учёных, медиков и педагогов в музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Дети - хрупкие создания, чья не устоявшаяся психика больше всего подвержена внешним факторам. Проблемы в семье, разлад среди родителей, боязнь общения, тревожность, страхи, огромный пласт информации, который кроха получает постоянно - все это оказывает негативное воздействие на психоэмоциональное состояние малыша. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Повышенная возбужденность, агрессивность, раздражительность — все это мешает гармоничному, созидательному развитию дошкольника. Музыкальная терапия для детей может использоваться для корректировки психоэмоционального состояния дошколят.

Музыкотерапия - это целенаправленное применение музыки во всех ее проявлениях и в любом виде для профилактики, лечения, психологической коррекции психоэмоционального состояния человека.

Музыкотерапия - метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранение страхов и других расстройств и отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных заболеваний.

Используется музыка, записанная на плеер или диск, а также живая музыка: пение, игра на музыкальных инструментах.

Музыка влияет на эмоции, а музыкотерапия создаёт заданное настроение. Поэтому на музыкотерапию в первую очередь должны обратить внимание родители гиперактивных детей.

О положительном эффекте воздействия музыкотерапии пишут многие специалисты. В России специальные исследования Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, В.М. Бехтерева и многих других учёных выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечнососудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную систему.

Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Российский врач М.Л Лазарев, директор московского детского центра восстановительного лечения подтверждает, что под воздействием специально подобранной классической музыки дети (даже которые находятся в утробе матери) развиваются гармонично как в физическом, так и в духовном плане. Он рекомендовал слушать спокойные мелодии Моцарта и Вивальди. Исследования врачей доказали, что уже на 5-м месяце внутриутробного развития ребёнок слышит и различает звуки. Он может реагировать на громкость и ритм мелодии.

Существуют следующие формы музыкотерапии:

* Активная - двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий.
* Пассивная – прослушивание стимулирующей, успокаивающей музыки специально или как фон.

Родители сами могут выступать в роли музыкотерапевта, определять выбор того или иного музыкального произведения. Например, пришёл ваш ребёнок в плохом настроении, уставший, включите послушать любимую мелодию, песню или произведение Моцарта и настроение улучшится.

Итак, начните день вашего малыша с прослушивания музыки, песен или сами спойте простую, но мелодичную песенку, поскольку музыкотерапия подразумевает использование как «живого» голоса так и аудиозаписи (детских песен, любимых песен из мультфильмов и др.).

Антонио Менегетти - известный психотерапевт и психолог предлагает играть на барабанах. Именно ритм оказывает глубокое воздействие на психику и на внутренние органы человека. Для того чтобы музыка подействовала на ребёнка, его надо настроить и подготовить. Сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Любая музыка - это всегда чувства, эмоции, переживания. Родителимогут слушать музыкальные произведения, петь с детьми песни, ритмически двигаться под музыку и сочетать музыку с изобразительной деятельностью.

Музыка И. С. Баха, В. А. Моцарта, Л.В. Бетховена оказывает антистрессовое воздействие. Уравновешиванию нервной системы способствуют фонограммы пения птиц, пьесы из цикла «Времена года» П. И. Чайковского. Игра на кларнете влияет на кровообращение, скрипка - успокаивает нервную систему, флейта - оказывает расслабляющее действие. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье, усыплять.

Рекомендуемые произведения:

**Младший возраст.**

Спокойная музыка: рус. нар. песня *«Во поле берёза стояла»*

Бодрая: Р. Шуман *«Солдатский марш»*

Плясовая: М. Глинка *«Полька»*, А. Гедике *«Танец»*

Животный мир: М. Красев *«Зайка»*

**Старший возраст.**

Спокойная: П. Чайковский *«Сладкая грёза»*

Бодрая: С. Прокофьев *«Марш»,* Р. Шуман *«Дед Мороз»*

Грустная: Г. Свиридов *«Грустная песенка»*

Плясовая: С. Рахманинов *«Итальянская полька»*

Мир игрушек: Д. Шостакович *«Танцы кукол»*

Времена года: С. Майкапар *«Осенью»*, *«Весною»*.

Природа: С. Прокофьев *«Дождь и радуга»*