**Усольцева Марианна Вахбиевна**,

1. старший воспитатель отделения МАДОУ
2. Голышмановский ЦРР – детский сад №4 «Ёлочка» детский сад «Ягодка»

**«Использование музыкотерапии как метода психологической коррекции в дошкольном образовании»**

*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.

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Известно, что Гиппократ и Пифагор специально «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов! Известны идеи Платона и Аристотель, связанные с музыкотерапией.

Психолог Говард Гарднер   провел массу исследований и доказал, что музыка, подобно игре в шахматы и разгадыванию кроссвордов, способна активизировать мозговую деятельность, улучшать память и воображение, повышать концентрацию внимания.

Каким же образом музыка воздействует на организм человека?

Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

1. **Послушаем музыку Эдварда Грига «Утро» из сюиты «Пер Гюнт»**

Что вы ощущали? Восход солнца, прилив сил, радость, жизнь продолжается!

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчают установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов (часто из машин доносится – бум бум, рок), вредна для слуха и для нервной системы, особенно для детей. Она подавляет нервную систему, увеличивает содержание адреналина в крови, повышает тревожность, нервное возбуждение. К сожалению, родители не всегда задумываются о том какую музыку можно слушать при ребенке.

На некоторых людей музыка влияет более остро, чем слово. Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие.

1. **Людвиг Ван Бетховен «Лунная соната»**

Помогает уменьшить нервное возбуждение, обрести душевное равновесие.

1. **Иоган Себастьян Бах. Концерт ре минор**

Это произведение также помогает избавиться от напряженных отношений с людьми.

Музыка Моцарта, обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые уголки души и тела каждого организма.

Произведения Моцарта повышают интеллектуальные способности, это научно доказано. Терапия музыкой Моцарта улучшает мелкую моторику рук, её применяют в лечении неврологических заболеваниях, заикание. Детям музыка Моцарта помогает в координации движения, учёбе, улучшает речь, успокаивает при нервном возбуждении.

1. **Вольфганг Амадей Моцарт «Музыка ангелов»**

Конечно, музыка должна быть в исполнении настоящих инструментов, не в современной обработке!

**Музыкотерапия в детском саду**

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? В 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

М. Л. Лазарев считает, что:

- Музыка является стимулятором обменного процесса **на клеточном уровне**.

- Музыка способна **изменять** различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.

- Музыка способна **значительно менять психическое** состояние ребенка.

Музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, **гармонизирует** его собственные биоритмы, **синхронизирует** биохимические процессы организма, что **очень благотворно сказывается на здоровье детей**.

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

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными **биологическими реакциями в организме**. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.

Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

1. **Фредерик Шопен. Прелюдия до минор.**

Помогает при депрессии

**Гиперактивным** детям полезно **часто и подолгу** слушать спокойную тихую музыку.

Музыкотерапия также включает такие направления, **как вокалотерапия.**

Кстати, мамины колыбельные – это тоже музыкотерапия, надеюсь, что они не совсем ушли из нашей жизни.

1. **Евгения Смолянинова «Колокольчик»**

Таким образом, при грамотном использовании, музыка может стать одним из условий формирования здорового человека. Может помочь нам жить в гармонии и быть здоровыми.

Музыкальная среда в нашем обществе заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.

Хочется сказать вам, как родителям и педагогам, отдавайте детей в музыкальную школу, рекомендуйте родителям ваших воспитанников, потому что **у детей, обучающихся в музыкальной школе, успеваемость** в общеобразовательной школе намного выше. Не секрет, что музыканты часто **двухполушарные** люди – а это креативность мышления, успешность и т.д.

В завершение мы с вами послушаем жизнеутверждающую музыку

1. **Николо Паганини «Каприс №24»**

Сегодня мы с вами слушали классическую музыку, почувствовали как это полезно для нашего здоровья, самочувствия!

Используйте в своей работе этот волшебный метод – музыкатерапия! Благодарю за внимание.