**"Музыка в оздоровлении детей"**

********

Вокруг нас постоянно звучит музыка. Чистая музыка водного источника, музыка цветения яблоневых садов, тихая музыка созревающего хлеба и золотой осенней листвы. Она, как солнечный зайчик, ласково прикасается к нашим ладоням, дает нам силу, снимает боль.
В древности считали, что все органы обладают характерными частотами вибрации и правильно выбранные частоты внешнего воздействия помогают восстановить организм.

 В старых учениях музыка являлась одним из главных средств в лечении, создании гармонии и равновесия в теле и разуме. Музыка приводит в действие природные силы исцеления, и чем точнее подобрана мелодия, тем эффективнее ее воздействие на организм.
С первых дней жизни, приучая ребенка к вечным, прекрасным мелодиям, созданным человечеством, можно достичь его полного согласия с самим собой, с окружающим миром, что поможет с детства избежать серьезных проблем со здоровьем. А если такие проблемы все же возникли, то та же музыка поможет от них избавиться.
**МУЗЫКОТЕРАПИЯ** представляет собой метод использования музыки в качестве средства коррекции различных эмоциональных отклонений у детей, страхов, двигательных и речевых расстройств и т.д.
По существу, каждый музыкальный руководитель в некоторой мере занимается музыкальной терапией, изменяя при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих воспитанников.

Важно, чтобы дети овладели определенными умениями, знаниями и навыками в области музыки.

Но самым ценным для педагога является не столько уровень эстетической подготовки, сколько характер эмоционального состояния ребенка.

 Главная задача в музыкальной терапии заключается в том, чтобы научить ребенка «музыкальному» видению и восприятию мира, показать ребенку, что

каждое его переживание, будь то радость или грусть, можно и нужно выражать в вокальных и танцевальных импровизациях, т.е. в творчестве.

Вот, например, несколько **творческих заданий**, которые можно дать детям, побуждая их к вокальному самовыражению:

* «Спой, как тебя зовут»
* «Спой своей кукле, как ты ее любишь» (или колыбельную)
* «Спой, какое у тебя настроение»

Все вокальные творческие задания выполняются индивидуально. В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение.

Терапия творческим самовыражением является одним из самых плодотворных психотерапевтических приемов.

А вот танцевальное творчество, к тому же, еще и помогает детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, что также дает определенный терапевтический эффект.

  

Вот еще несколько **творческих заданий**, побуждающих детей уже к танцевальному самовыражению:

* Можно предложить детям под музыку отправиться на прогулку в сказочный лес.
* Предложить промаршировать по площади праздничным маршем.
* Полюбоваться красивым цветком

Наблюдая в процессе творчества, друг за другом и за взрослым, дети приобретают новые движения, что означает вместе с тем приобретение новой степени внутренней свободы.

Работая с детьми над развитием музыкального ритма, мы также способствуем гармонизации духовной жизни ребенка.

Еще К.Станиславский указывал на то, что каждое человеческое чувство имеет свой темп и ритм, и предлагал упражнения на воспроизведения ритма, такие, как:

* **«Ладушки»**. Эта всем известная и популярная песенка-игра, хорошо развивающая не только чувство ритма, но и произвольное внимание и координацию движений.
* **«Ритмизация движений человека** - спокойный шаг, бег, имитация рубки дров, забивания гвоздя в стену.
* **«Ритмизация движений животных** - простучи, как идет степенная корова, как бежит проворный заяц, скачет дикий конь, прыгает лягушка и т.д.
* ****    

После выполнения ритмических упражнений, ладони становятся теплыми, и дети готовы для проведения контактного массажа. Массаж будет эффективнее, если его проводить под веселую музыку. Это вызовет сильный прилив энергии и энтузиазма у детей.
Пение с воспроизведением звука с закрытым ртом также полезно с точки зрения медицины. Здесь важно прочувствовать волны вибрации в области горла и груди. Это упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи.

Все вышесказанное относится к активному варианту музыкотерапии, когда дети активно выражают себя в музыке. Но существует и самая пассивная форма музыкотерапии, когда детям предлагается только слушать музыку.

Но такую музыку, которая в данный момент наиболее подходит их душевному состоянию, которая может переключить ребенка с отрицательных эмоций на положительные. Слушание музыки разряжает накопившиеся отрицательные эмоции. Например, если у ребенка подавленное настроение, эффективна тихая, мелодичная музыка. А вот при возбуждении целебное действие на психику оказывают мелодии с подчеркнутым ритмом.

 Для того, чтобы музыка подействовала на ребенка наибольшим образом, его необходимо для этого специально подготовить и настроить.

**\**