**Доклад – выступление**

по теме: «Приемы активизации развития и восстановления

здоровья ребенка посредством музыкотерапии»

*«Цветы, музыка и дети составляют лучшее украшение жизни…»*

*П.И. Чайковский*

Хрупкий, как росток, ребенок, попадая в детский сад, очень раним. Меняется его привычный жизненный уклад, где весь коллектив педагогов воздействует на него. Как важно вырастить из каждого ребенка «прекрасный цветок» !

Дошкольник, попав в детский сад, испытывает сильнейший стресс, который иногда затягивается на несколько месяцев, переходя в тяжелую форму адаптации. В течение последующих 4-5 лет пребывания в ДОУ у любого ребенка еще не раз могут возникнуть ситуации, вызывающие сильное эмоциональное напряжение. Ребенок в детском саду – самое уязвимое звено педагогического процесса. Музыкальному руководителю в этом вопросе отводится особая роль, так как музыкальнаядеятельность носит не только творческий характер, но оказывает влияние на развитие всех сторон личности и сферу познавательного развития. Поэтому цель работы педагога - музыканта – сохранение психического здоровья ребенка путем создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.

Современные компьютерные технологии, телевидение, реклама, видеофильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшая их зрение. Вторжение современной рок - музыки травмирует сознание маленьких детей, ломает еще не устоявшиеся, несформированные биоритмы.

Экологические проблемы, накапливающееся раздражение в обществе, связанное с неудовлетворительными экономическими условиями, - вот лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на эмоциональное состояние дошкольника. Анализ состояния здоровья дошкольников показал, что за последние 10 лет число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, детей, имеющих отклонения в развитии в 2,6 раза. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30 % детей можно признать здоровыми, а остальные имеют отклонения в той или иной степени.

Возникает необходимость поиска в работе с детьми методов системного характера, влияющих не только на психические процессы, но и на личностные структуры в целом. Одним из таких методов является **музыкотерапия**, как средство гармонизации и развития психики, оздоровления личности ребенка.

Слово «музыка» происходит от греческого корня «мюзе». Терапия - в переводе с греческого «лечение». Таким образом, термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Здоровье – самая важная ценность в жизни человека. **«Береги здоровье смолоду…»** гласит русская народная пословица. Музыкотерапия – отдельное направление современной психологии. 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 детский организм. Механизм влияния музыки на человека сводится к следующему. Музыкальный звук – это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Воздействуя на клетки живого организма, он изменяет их активность.

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял ноту с одним из пяти элементов (огнем, водой, деревом, землей и металлом). 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 болезней с помощью музыкальной терапии.

Как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта.

В некоторых случаях музыкальная терапия признана официальным средством восстановления в рамках государственной системы страховой медицины.

Установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой, пением приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

Итак, музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях.

***Во-первых****,* музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: **вибрационный, физиологический и психологический.**

1. Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки. Сегодня научные исследования показывают, что с помощью вибрации можно воздействовать даже на процесс катализа, подбирая точную вибрацию и стимулируя деятельность отдельных ферментов. Более того, звуковой вибрационный фактор через звуки имени ребенка в буквальном смысле слова формирует его организм. Каждое имя имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле.
2. Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма, такие как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

Психологический фактор через ассоциативную связь, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

***Во-вторых****,* музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребенка чувствовать ритмы жизни, гармонизует его собственные биоритмы, позволяет почувствовать себя частью космоса, выйти за пределы своих личных проблем.

***В-третьих****,* музыка позволяет дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки. Важно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

***В-четвертых****,* музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, играя на духовом инструменте, ребенок должен подчинить свое дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Это справедливо и для других нюансов музыки.

Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть- 20 вдохов в минуту, страх –60 вдохов, гнев – 40 вдохов.

В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу, мы можем моделировать эмоциональное состояние ребенка.

***В-пятых****,* музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. Имеется в виду, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет.

Музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Какое же воздействие на человека оказывают различные жанры музыки? Следует иметь в виду, что в рамках каждого жанра существует разнообразие стилей. Некоторые из них активны и несут энергию, другие пассивны и помогают расслабиться.