

## **«Музыкотерапия как эффективный способ здоровьесбережения детей»**

Музыкотерапия – наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которыми многие люди пользуются, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Специалисты различают пассивную и активную формы музыкотерапии. В первом случае пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Те, кто хоть раз общался с ребенком с ограниченными возможностями, знают, как трудно найти тропинку к его сердцу. Поэтому естественность и доступность, которая есть в музыке, – одна из причин бурного развития музыкальной терапии в последние 2-3 десятилетия.

Полезность музыкотерапии в работе с детьми с ограниченными возможностями в том, что она:

- помогает укрепить доверие, взаимопонимание между участниками процесса;
- помогает ускорить прогресс терапии, так как внутренние переживания легче выражаются с помощью музыки, чем при разговоре;
- музыка усиливает внимание к чувствам, служит материалом, усиливающим осознание;
- косвенно повышается музыкальная компетенция, возникает чувство внутреннего контроля и порядка.

Чем раньше начинается лечение, тем больше шансов на успех. Поэтому уже с двух лет детей с ограниченными возможностями можно лечить и развивать с помощью музыкотерапии. У детей второго года жизни круг представлений о внешнем мире очень узкий, слабо развита речь, а так же слуховые и зрительные восприятия, слабая нервная система, плохая координация движений, неустойчивое внимание. Как правило, у этих детей отсутствуют навыки и умения в звукоподражании, в слоговом подпевании и интонировании простейших мелодий. Дети не умеют согласовывать движения с музыкой, подчинять свои действия различным внешним сигналам – зрительным, слуховым. Но у них есть одно свойство – подражательность, – которое проявляется как в музыкально-ритмических движениях, так и в подпевании и пении.

Музыкальные занятия могут проводиться в любой форме: прослушивание музыки, подпевание. Помните лишь принципы работы в музыкотерапии: с целью успокоения необходимо прослушать тихую и спокойную музыку, а для активизации – веселую и громкую. Возможности музыкальных произведений, особенно классических, широко используются для передачи чувств, переживаний, настроений ребенка с целью изменения структуры его мироощущения. При активной музыкотерапии дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (пение), при этом применяются как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания). Основная цель музыкальных занятий – интеграция ребенка в социальную группу, так как в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль.

Музыкально-двигательный показ хорошо влияет на развитие ребенка, что, во-первых, вызывает интерес и сосредоточивает внимание детей на том или ином предмете, во-вторых, обучает игровым приемам, выполнению движений в соответствии с текстом песни.