**Оздоровительное воздействие музыки на детей раннего возраста**

*Степанова Елена Иосифовна*

*Музыкальный руководитель МАДОУ №218*

 *Коваленко Анастасия Александровна,*

*Педагог-психолог* *МАДОУ №218*

Адаптация к детскому саду –непростое время для маленького человека. Это не только время привыкания к абсолютно новому стилю и ритму жизни, но и период когда закладываются базовые представления о себе и своим способностям к некоторым видам деятельности.

Период адаптации индивидуален и может длиться от одной-двух недель до полугода и зависит от множества разнообразных причин: от возраста, настроя родителей, состояния здоровья и особенностей воспитания.

Каждый ребенок уникален и ведет себя сообразно своему психотипу:

-одни горько плачут;

-другие замыкаются в себе и не идут на контакт;

-третьи абсолютно спокойны и легко вливаются в новый ритм жизни.

Как правило, дети начинают ходить в садик в возрасте 2-3 лет и первостепенной задачей педагогов и специалистов дошкольного учреждение становиться максимально облегчить процесс адаптации.

И музыка становится одним из важнейших факторов, улучшающих эмоциональное состояние и самочувствие ребенка.

В 2003 году в России Министерство здравоохранения официально признало музыкотерапию как метод лечения. Прогресс и исследования в области отечественной музыкотерапии связаны с именами таких ученых, как В. Люстрицкий и И. Тарханов. В.М. Бехтерев подчеркивал, что музыка является одним из самых эффективных и организующих средств общения.

Музыкальное сопровождение положительно влияет на дыхательные процессы и циркуляцию крови, помогает снять усталость и заряжает энергией. Бехтерев также выявил, что музыкальный ритм способен восстанавливать баланс в функционировании нервной системы ребенка, помогая уравновесить слишком возбуждённые темпераменты и активизировать тех, кто проявляет заторможенность, а также корректировать неправильные и избыточные движения.

Музыкотерапия помогает решить ряд задач:

Снять психологическую защиту у ребёнка. Это может включать успокоение или, наоборот, настройку на активные действия и интерес, а также установление связи между взрослым и ребёнком, улучшению взаимодействия со сверстниками.

Способствует развитию коммуникативных и творческих навыков малыша, а также помогает ему заняться каким-либо увлекательным занятием, отвлечься от переживаний и тоски по маме.

Существует два основных типа музыкотерапии: индивидуальная и групповая. Индивидуальная музыкотерапия может быть в формах:

Коммуникативной, где педагог и ребёнок слушают музыку, способствующую улучшению взаимодействия;

Регулятивной, которая направлена на снятие нервного напряжения.

Эти формы могут применяться как по отдельности, так и совместно, образуя пассивную музыкотерапию. Активная же музыкотерапия направлена на преодоление коммуникативных нарушений и включает занятия музыкой с детьми, что способствует повышению самооценки.

Групповая музыкотерапия организована так, чтобы участники могли налаживать коммуникацию и взаимодействие друг с другом. Музыкально-творческая деятельность помогает снять напряжение и облегчить выражение эмоций, особенно у детей, которым сложно рассказать о своих переживаниях.

Музыкальная терапия в активной форме включает в себя:

* Слушание музыкальных произведений;
* Музицирование;
* Вокалотерапия (хоровое пение);
* Хореотерапия (танцы);
* Музыка на интегрированных занятиях;
* Режимные музыкальные сигналы.

В младшем дошкольном возрасте наибольший эффект достигается через понятное и яркое музыкальное оформление. А так же использование игр, как ритмических с постепенными замедлением ритма, изменения темпа и характера и громкости музыкальных произведений, использования элементов бодди перкуссии и дыхательной гимнастикой на занятиях с ребятами.

Основные моменты применения:

* Громкость звучания музыки должна быть тщательно контролируема (не слишком громко, но и не тихо).
* Возбужденным и тревожным детям целесообразно предлагать классические музыкальные произведения медленного темпа .
* Маленькие дети в первую очередь воспринимают ритм, инструменты и общую гармонию музыкального произведения.
* Не рекомендуется давать маленьким детям слушать музыку в наушниках. Наш слух организован для восприятия рассеянного звука. Направленный звук, создаваемый наушниками, может вызвать акустическую травму у незрелого детского мозга.

Вот некоторые композиции , используемые для облегчения процесса адаптации малышей к жизни в детском саду.

Успокоение, снижение нервозности, создание позитивного настроя. Лиричная, нежная, задумчивая и элегическая музыка:

• В. Моцарт «Музыка Моцарта для детей» (подбор композиций) - 1 неделя

• Ф. Лист «Грёзы любви» - 2 неделя

• Э. Григ «Утро» - 3 неделя

• Г. Форе «Элегия» - 4 неделя

Сон и его улучшение:

Спокойствие, расслабление, содействие качественному сну. Нежная, успокаивающая, убаюкивающая музыка.

• «Колыбельная» (В. Моцарт, М. Балакирев, И. Брамс, С. Михайлов);

• «Спи, дитя моё, усни…» (А. Аренский);

• «Колыбельная в бурю» (П. Чайковский);

• «Колыбельная» (В. Шуберт, С. Танеев);

• Л. Бетховен «Лунная соната».

Использование легких для восприятия музыкальных произведений, которые нравятся детям.

Время слушания не должно превышать 10 минут на занятии.

Сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизация в танце под классическую музыку обладают особой ценностью. Танцевально-двигательная терапия может стать связующим звеном между сознательным и бессознательным. Данная форма терапии позволяет ребенку использовать движения для более глубокого самовыражения и поддержания своей индивидуальности во взаимодействии с другими детьми. В результате, музыкальное движение способствует проработке негативных эмоций и их облегчению.

Таким образом, музыкотерапия может быть эффективным инструментом в облегчении трудностей адаптации , способствует формированию характера и норм поведения, а также обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями. При этом она развивает любовь к музыке, формирует нравственные ценности и эстетическое восприятие окружающего мира.