**ГКОУ РО «Новочеркасская специальная школа- интернат №1»**

***Музыкотерапия как одно из средств оздоровления детей с ОВЗ.***

**Подготовила учитель музыки:**

**Удодова Г.К.**

г. Новочеркасск

декабрь 2018

Музыка обладает магической силой и

может усмирить дикаря, смягчить

камень или согнуть кряжистый дуб.

У. Конгрив, британский драматург, XVII век

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых страдающих от соматических и психосоматических заболеваний. Это лекарство, которое слушают.

Врачуют не только естественные, но и искусственно созданные, упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. В конце прошлого века, было доказано, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Раздражающая музыка дает, наоборот, прямопротивоположный эффект и вредна как для слуха, так и для нервной системы.

Медиками установлено, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему. Самый большой эффект от музыки — это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний.

О том, что музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется - ученые заметили давно .Ее действие на некоторых людей бывает даже острее, чем слово.

Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять веселье; может усыплять и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение.

В настоящее время существуют различные национальные школы, занимающиеся исследованиями в области музыкотерапии. Многочисленные методики предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия.

Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. В Германии, Японии музыкотерапия широко используется для нормализации физического и психического состояния человека на производстве, в школе, вузе, а также успешно применяется при лечении ДЦП. В России, в результате исследований было установлено, что при направленном воздействии на органы человека музыкой, пением последние приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

Различные жанры музыки оказывают различное воздействие на людей. Какая-то музыка несет энергию, а какая-то снимает психическое напряжение, помогает расслабиться.

Специальные исследования показали действие музыки на организм человека:

* Снимает неврозы и раздражительность - «Лунная соната» Бетховена, «Итальянский концерт» Баха, музыка Генделя.
* Успокаивает, уменьшает чувство тревоги, нерешительности – вальсы Штрауса, «Колыбельная» Брамса.
* Способствует росту умственных способностей – музыка Моцарта.
* Нормализует работу мозга – прослушивание сюиты «Пер Гюнта»
* Стимулирует интеллектуальную деятельность – музыка Бетховена, Штрауса.
* Поднимает жизненный тонус, наполняет жизненной силой, творческой энергией, вдохновляет – Шестая симфония, часть 3 - Чайковского, Прелюдия 1 – Шопена. Из эстрадной музыки можно отметить музыку Демиса Руссоса, Хулио Иглессиаса, песню Александры Пахмутовой – «Беловежская пуща», оркестр Поля Мориа.

В последние годы заметно вырос интерес специалистов к механизму воздействия музыки на ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка с проблемами, его культурного развития. Существует множество различных подходов, направленных на реабилитацию детей - инвалидов посредством музыкотерапии, которая рассматривается, как синтез нескольких областей научного знания: искусства, медицины и психологии; как совокупность методик, построенных на применении разных видов музыкальной деятельности.

Сущность музыкотерапии заключается в способности вызывать у «особого» ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обусловливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.

Положительные эмоции при музыкальном прослушивании, “художественное наслаждение”, по мнению Л.С. Выготского, не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращению в противоположное.

Исследования психологов доказывают целесообразность наиболее раннего включения детей с проблемами в музыкальную деятельность, в процессе которой совершенствуются их двигательные, сенсорные и речевые функции, формируются навыки общения. Практика работы подтверждает: чем раньше начинаются занятия музыкотерапии, тем эффективнее их психокоррекционное воздействие на ребенка.

Выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.

2. Развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей.

3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.

4. Повышение эстетических потребностей.

Музыкотерапия может быть представлена в двух формах: активной, когда дети активно выражают себя в музыке, и пассивной, когда они только прослушивают музыку.

Активная музыкотерапия представляет собой коррекционно-направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Групповая пассивная музыкотерапия проводится в форме регулярного группового прослушивания произведений инструментальной классической музыки. Цель прослушивания — изменить настроение детей, отвлечь их от переживаний, уменьшить тревогу. Коррекционное воздействие музыкотерапии является симптоматическим, т.е. снижающим в определенной степени психические проявления, но не устраняющим источник их возникновения. Поэтому этот метод является дополнительным по отношению к другим методам коррекционного воздействии.

При проведении уроков швейного дела я всегда стараюсь использовать музыкальные записи. В кабинете есть фонограммы леса, шума моря, записи классической и инструментальной музыки. Так как групповая пассивная музыкотерапия может проводиться только тогда, когда нет речевого общения, то девочки слушают музыку когда выполняют практическую или самостоятельную работу. Для прослушивания использую только те произведения, которые нравятся девочкам и им знакомы (т.к. музыкальные пьесы не должны отвлекать новизной). Музыка звучит не громко, но в тоже время и не тихо - она строго дозирована.

Во время занятий с использованием музыкотерапии в классе можно моделировать эмоции: и у агрессивных, неуравновешенных детей формируется чувство внутреннего покоя, радости - создается положительный эмоциональный фон; развиваются мыслительные способности и фантазия детей, развивается коррекция сенсорных процессов и сенсорных способностей, повышается мотивация учебы, возрастает удовлетворенность учением, а значит создается ситуация успеха.

Таким образом, групповая музыкотерапия в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, как способ оздоровления, а также как один из возможных способов познания мира.

Литература

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. - М., 2001.
2. Поваляева М.А. Справочник логопеда. – Ростов-на-Дону: « Феникс» , 2002.- 448 с.