**Влияние арттерапии на социально-эмоциональное благополучие дошкольников**

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Чтобы повысить энергетический запас детского организма, направить его на положительное развитие, адаптировать психику детей к жизни в современном обществе, возникла необходимость дополнить существующие традиционные по структуре образовательные программы инновационными технологиями и методиками. В качестве одного из способов снижения детской тревожности можно использовать музыкотерапию. В основе данного направления лежит использование различных методов воздействия музыкой или пением.

Современные ученые обосновали влияние музыки на эмоциональное состояние человека. Они, исходя из накопленного опыта, разработали приемы и методы, направленные на расширение и обогащение спектра доступных человеку переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Самые элементарные рекомендации в области музыкальной психотерапии сводятся, в сущности, к достаточно простым советам, суть которых в том, что для успокоения необходимо дать прослушать тихую и спокойную музыку, а для активизации – веселую и громкую. Ученые так объясняют влияние музыки на здоровье: Мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации кровяного давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

Поэтому, в нашем ДОУ педагогами широко используется музыкотерапия. Это очень мягкий, но эффективный способ воздействия на эмоциональное состояние детей. Музыкотерапия используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, тревожности, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении.

Музыкальный руководитель подготовила для педагогов МДОУ подборку музыкальных произведений с рекомендациями.

**1. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности.**

Шопен “Мазурка”, “Прелюдии”,  
Штраус “Вальсы”,   
Рубинштейн “Мелодии”.

**2. Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы**.

Бах “Кантата 2”,   
Бетховен “Лунная соната”, “Симфония ля-минор”.

**3. Для. общего успокоения, удовлетворения.**

Бетховен “Симфония 6”, часть 2,   
Брамс “Колыбельная”,  
Шуберт “Аве Мария”,   
Шопен “Ноктюрн соль-минор”,   
Дебюсси “Свет луны”.

**4. Для снятия напряженности в отношениях с другими детьми.**

Бах “Концерт ре-минор” для скрипки, “Кантата 21”.   
Барток “Соната для фортепиано”, “Квартет 5”,   
Брукнер “Месса ля-минор”.

**5. Для уменьшения эмоционального напряжения..**

Моцарт “Дон Жуан”,   
Лист “Венгерская рапсодия” 1,  
Хачатурян “Сюита Маскарад”.

**6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения.**

Чайковский “Шестая симфония”, 3 часть.  
Бетховен “Увертюра Эдмонд”,   
Шопен “Прелюдия 1, опус 28”,  
Лист “Венгерская рапсодия” 2.   
Бах “Итальянский концерт”,   
Гайдн “Симфония”.

Данные музыкальные произведения используются в качестве:

во-первых, как катализатора эмоциональных процессов, во-вторых, как музыкального фона во время рисования, а в-третьих, как средства релаксации, усиливающего вовлеченность детей в процесс работы. В дошкольном учреждении проводится также активная работа с образами музыки:

1. упражнения на самосознание через музыку (описание эмоционального и образного содержания музыки, сравнение ее со своим состоянием);
2. свободный танец под музыку, который дает возможность самовыражения, двигательного раскрепощения;
3. зарисовка музыкальных образов, в том числе и групповая, в процессе которой отрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками;
4. музыкальные зарисовки – индивидуальные импровизации на какую-либо тему (“Мое состояние”, например). Это способствует раскрепощению ребенка, обогащает его невербальное самовыражение.

Помимо музыкотерапии музыкальный руководитель использует на занятиях с детьми следующие приемы оздоровления:

1. Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);
2. Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики);
3. Пихогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию таких сторон психики ребенка, как ее познавательная и эмоционально-личностная сфера. К психогимнастике можно отнести мимические упражнения, релаксацию, коммуникативные игры и танцы, этюды на развитие выразительности движений, инсценировки);
4. Упражнения на дыхание. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Реализация вышеперечисленных приемов в работе с дошкольниками позволяет достичь цели по сохранению и укреплению здоровья, решая ряд задач:

1. Развитие, коррекция двигательной сферы, общей и мелкой моторики;
2. Устранение речевого нарушения;
3. Снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения;
4. Развитие физической, эмоциональной и психической активности детей;
5. Формирование положительных черт характера (уверенности, честности, смелости, доброты и т. п).
6. Сохранение психического и физического здоровья детей.

В нашем детском саду музыка присутствует во всех режимных моментах: во время утренней гимнастики, на занятиях, во время игр, на закаливающих процедурах, во время пробуждения и после сна.

Опыт использования здоровьесберегающих технологий в работе показывает, что на протяжении всего дня у детей сохраняется устойчивое внимание, повышается результативность в усвоении материала, прослеживается положительная динамика в развитии музыкальных способностей. На музыкальных занятиях формируется положительный эмоциональный настрой, развивается фантазия и творчество, что способствует гармоничному развитию личности. Дети находятся в бодром расположении духа, активны, эмоциональны, что говорит об их психическом и физическом здоровье. За последние три года индекс здоровья детей нашего дошкольного учреждения повышается на 1,5%–2%.

**Список использованной литературы.**

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология. /Перев. с англ. – СПб., 1997 – 688 с.
2. *АракеловН., Шишкова Н.* “Тревожность: методы ее диагностики и коррекции” // Вестник МУ, сер. Психология – 1998 – № 1 – с. 18
3. *Шушарджан С. В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма. – М., 1998.