**ПРИЕМЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ, СНИЖАЮЩИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ РЕБЕНКА.**

Эмоциональная сфера ребенка не может сформироваться сама по себе, а нуждается в мудрой и бережной помощи взрослых.

Одним из методов, который учит эмоциональной саморегуляции, является МУЗЫКОТЕРАПИЯ.

Музыкотерапия- это метод, использующий музыку в качества средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднения.

Музыкотерапия-это лекарство, которое слушают. Термин «Музыкотерапия» имеет греколатинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой»

Музыкотерапия бывает трех видов: пассивная, активная и интегративная.

Предлагаю рассмотреть метод **интегративной терапии.**

**Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, пантомима, пластическиая драматизация под музыку.

Детям очень нравится, прослушав то или иное музыкальное произведение, рисовать общие картины, лепить сульптуры из пластилина, что способствует эмоциональному и моторному самовыражению.

Сейчас я предлагаю первой подгруппе прослушать пьесу Чайковского «Времена года» ( весна, подснежник) , а при повторном прослушивании нужно вашей подгруппе изложить на листе ватмана ваши музыкальные впечатления.

Второй подгруппе предлагаю прослушать пьесу «Времена года» Вивальди. При прослушивании этой пьесы будут совсем иные музыкальные впечатления и, конечно другая картина.

**1.Первая пьеса» Времена года»(подснежник, весна) Чайковский**

**Вторая пьеса» Времена года» Вивальди.** (приступаем к работе) карандаши, ватман.

**2. К интегративной музыкотерапии относится и пантомима.** Основа- игровая импровизация. Двигаясь под музыку ребенок выражает свое эмоциональное состояние.

Итак.задание для первой подгруппы под пьесу Дворжака «Юмореска» пантомима« Порхающая бабочка». Для второй подгруппы под «Вальс» Пучини из оперы «Богема» придумать пантомиму « Крадущаяся кошка!

**3.** Следующий метод музыкотерапии, с которым я хочу вас познакомить это **МЕТОД ЦВЕТОТЕРАПИИ.**

Данный метод включает в себя использование разных атрибутов определенного лечебного цвета. Например в танцевальных композициях, в психомышечных этюдах или просто в музыкально-ритмических движениях можно предложить детям шелковые шарфики, ленточки разных цветов. Данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, благодушного настроения.

Первое задание для обеих подгрупп придумать танец, выбрав аттрибуты по желанию под инструментальную композицию Поля Мориа

Второе задание придумать танец с одними из этих атрибутов под песню «Калинка».

Вопрос: Какие ощущения вы испытали, двигаясь под эти два разных по характеру музыкальных произведения?

Такие упражнения дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм ребенка.

**4.Еще один метод музыкотерапии:» музыкальная релаксация»**

Для снятия стресса, или наоборот активизации эмоциональной сферы личности ребенка используется музыка для релаксации. К ним относятся записи звуков природы(шум моря, леса, грозы.) Также составными частями может быть дыхательная терапия.

**Упражнение:» ШУМ МОРЯ»**

Я предлагаю послушать шум моря, а затее «подышать» как море. Делаем тихий мягкий вдох животом и плавно поднимаем руки вверх. А потом выдыхаем «Ш». Выдыхаем долго-долго, втягиваем живот, чтобы вышел весь воздух. Мягко опускаем руки и снова вдыхаем

**Релаксация:» Аве-Мария»**

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что музыкотерапия- важный компонент развития каждого ребенка. Музыка своим ритмом, мелодией, гармонией, разнообразием звукосочетаний передает бесконечную гамму чувств и настроений, оказывает целительное воздействие на психологическое здоровье ребенка.

**Аттрибуты: два листа ватмана, фломастеры, шарфики, ленточки, платочки.**