**Применение приемов музыкальной психотерапии в разделе «распевание» на уроках музыки**

**Учитель музыки в/к**

**Данилова Н.Н.**

**МБОУ СШ № 42**

**г.Нижневартовск ХМАО-Югра**

 Музыка – всегда было неотъемлемой частью человеческой жизни. Она способна воспитывать, раскрывать свой творческий потенциал, вдохновлять и расслаблять. Именно поэтому многие педагоги, прибегают к использованию приемов музыкальной психотерапии на начальном этапе урока музыки – распевании, для раскрепощения, пробуждения бодрости и энергичности, порой и расслабления учеников, непринужденно развивая интонационные навыки и ритм.

 Музыкальная психотерапия – это приемы и методы, основанные на использовании музыки с целью улучшения психологического и физического состояния человека, и так же очень важна для развития у учеников навыков самовыражения, эмоционального контроля и общения.

 Один из ключевых аспектов музыкальной психотерапии – это способность музыки воздействовать на человеческий мозг и психику. Звуки и мелодии способны вызывать различные эмоции, улучшать настроение и снижать уровень стресса. На уроках музыки используются специально подобранные композиции, которые помогают ученикам расслабиться, концентрироваться и раскрыть свои творческие способности.

 В современном мире больше всего ценится человек, способный эффективно справляться с жизненными вызовами и преодолевать трудности. Для достижения успеха необходимо не только иметь хорошие знания и навыки, но и обладать позитивным настроем, внутренней уверенностью и готовностью к действию. Музыкально-терапевтические методы могут стать эффективным инструментом в развитии современной личности, помогая ей находить внутренние ресурсы для преодоления препятствий и достижения поставленных целей.

 Систематически применяя метод музыкальной психотерапии в разделе «Распевание» на уроках музыки, он действительно становится инструментом для развития творческого потенциала, освобождения от стресса и улучшения концентрации. Хотелось бы заметить, что учителя музыки, самостоятельно могут сочинять мелодии на ниже приведенные тексты. Творите! Сочиняйте и внедряйте в жизнь ребят!

 Рассмотрим только несколько примеров.

1 пример.

"Только смеяться, и улыбаться, но не сдаваться, и не распускаться. И подниматься, и распрямляться. Утром просыпаться, в школу собираться" .

 Данное распевание показывает, что позитивный настрой и умение радоваться даже в сложных ситуациях позволяют человеку преодолевать трудности и двигаться вперёд. Этот пример мотивирует к сохранению оптимистического взгляда на жизнь, даже когда все идет не по плану.

2 пример

"Твердо по жизни - я иду. В жизни добьюсь - я чего хочу. Лень я свою - смогу победить. Жизнью счастливой я буду жить!"

Этот пример демонстрирует важность настойчивости, уверенности в себе и желания достигнуть желаемого результата. А так же вдохновляет на целеустремленность и работу над самосовершенствованием.

3 пример

 "Чтоб не случилось со мной, я совершенно спокоен. Потому что я - расслабляюсь, а потом, как дитя улыбаюсь" -

Этот пример показывает, что умение сохранять спокойствие и позитивный настрой, помогают преодолеть стрессовые ситуации и оставаться сильным духом. Немаловажно, что мотивирует к саморазвитию и работе над эмоциональной стабильностью.

4 пример

 "Здравствуйте Все! Здравствуй мир!"

Данный текст учить ребенка быть открытым и дружелюбным, ценить каждого человека как часть общества, может внушить школьнику идею приветствия и доброжелательности к окружающему миру.

5 пример

 "Здравствуй русская земля! Родина моя!!"

Это распевание подчеркивает важность патриотизма и любви к родному краю, помогает школьнику осознать связь со своей страной, ценить культуру и историю своего народа.

6 пример

"Я люблю - строить этот мир! Чтобы жизнь, была как светлый пир! Я люблю - делать всем добро! Чтобы Всем - было хорошо!"

Упражнение - призывает к доброте, состраданию и активной жизненной позиции, может вдохновить школьника на участие в благотворительных или общественных проектах, на помощь ближнему и построение позитивного общества.

В заключение хочу сказать, что музыкально-терапевтические методы, применяемые мною на практике, способны активировать внутренние чувства и силы человека, помогая ему развивать позитивный настрой, уверенность в себе и способность к самовыражению. Благодаря воздействию музыки и терапевтических практик, возможно развитие современной личности, способной эффективно справляться с жизненными вызовами и достигать поставленных целей. Поэтому важно использовать эти методы для личностного роста и саморазвития.