

## ***Консультация для родителей «Музыкотерапия»***

С точки зрения науки, **музыкальная терапия (музыкотерапия)** – это определенная система психосоматической регуляции функций организма человека, которая базируется на одновременном влиянии акустических волн, организованных в **музыкальную структуру**, на психоэмоциональную, духовную сферу человека, а так же на поверхность тела и его внутренние органы.

**Музыкотерапия** дает возможность разрешить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту детей – активизировать или наоборот успокоить, установить связь между взрослым и ребенком, может совершенствовать коммуникативные и креативные способности ребенка, заинтересовать, занять его интересным делом – пением, **музыкальными играми**, плясками, движением под **музыку**, импровизацией на **музыкальных инструментах**.

Звучание различных **музыкальных** инструментов по – разному оказывают влияние на организм человека:

- Звучание ударных инструментов дает уверенности в будущем, ощущение устойчивости, может физически взбодрить и придать человеку силы.
- Духовые инструменты действуют на формирование эмоциональной сферы. При этом медные духовые очень быстро пробуждают человека ото сна, делают его активным и бодрым.
- Интеллектуальной области соответствует **музыка**, которая исполняется клавишными инструментами, в особенности фортепианная.
- Струнные инструменты непосредственно влияют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, формируют в человеке чувство сострадания.

**Музыкотерапия** – это перспективное направление **детском саду**, способствует коррекции психофизического здоровья детей. Слушание грамотно подобранной **музыки** убирает напряженность и раздражительность, повышает иммунитет детей, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

В **детском саду музыка** прослушивается детьми дозировано, это зависит от времени суток, вида деятельности, и даже настроения детей. Утром предпочтительно включить мажорную, солнечную, классическую **музыку**, добрые песни с понятным текстом. Для снятия эмоционального и физического напряжения, расслабления, для спокойного погружения в дневной сон следует воспользоваться благотворным воздействием релаксирующей и мелодичной классической **музыки**, заполненной звуками природы (журчание ручейка, шум морских волн и крик дельфинов, шелест листьев, голоса птиц). Ребенок подсознательно расслабляются и

успокаиваются. Для пробуждения нужно использовать тихую, нежную, легкую и радостную **музыку**. Услышав звуки привычной **музыки**, детям будет легче и спокойнее переключаться из состояния абсолютного покоя к активной деятельности.

**Музыкотерапия включает** : слушание **музыкальных произведений**, пение песен, **музыкально-ритмические движения под музыку**, **музыкальные паузы на занятиях**, взаимодействие **музыки** и изобразительной деятельности, игру на **детских музыкальных инструментах**, **музыкальные упражнения и др.**

Рекомендация по применению **музыкотерапии** в коррекционной работе с детьми:

- 1) использовать для слушания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
- 2) желательно слушать **музыкальные пьесы**, которые знакомы детям;
- 3) продолжительность слушания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

**Дома** с детьми вы тоже можете использовать **музыкотерапию**, при соблюдении определенных правил, основанных на психофизиологических принципах более, чем на эстетико-художественных. Самые важные из них:

1. В начале нужно изучить информацию об исполняемом произведении. Следует понимать его суть и текстуру. Заранее можно посмотреть текст исполняемого произведения.
2. Расслабление - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и в полной мере ощутить действие **музыки**. И не важно, что вы хотите испытать успокаивающее действие **музыки** или поднимающее настроение.
3. Нужно правильно выбрать дозу. Так как лечение **музыкой** не должно быть утомительным, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
4. Громкость и сила **музыки** обязательно должна регулироваться. Небольшую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для бодрящей. Очень большая громкость **музыки** утомляет и возбуждает нервную систему.
5. После слушания лечебной **музыки** **немного отдохните**. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

Лечебное использование **музыки** во время сна особенно рекомендуется для детей, и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

Рекомендуемые произведения для проведения **музыкотерапии**.

**Музыка для пробуждения :**

1. «Вальс цветов», «Зимнее утро» П. Чайковский
2. «Аквариум» К. Сен – Санс
3. «Романс» Д. Шостакович
4. «Утро». Э. Григ
5. «Менуэт» Л. Боккерини

**Музыка для релаксации :**

1. Колыбельные песни
2. «Лебедь» К. Сен – Санс
3. «Лунная соната» Л. Бетховен
4. «Песня Сольвейг» Э. Григ
5. «Романс» Г. Свиридов

Организующая музыка : *(способствующая концентрации внимания)*

1. «Марш» С. Прокофьев
2. «Ария» И. С. Бах
3. «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
4. Альбом «Времена года» : «Весна», «Лето» Вивальди

Подводя итог можно сказать, что **музыкотерапия** является интересным и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях, она снимает напряжение и отрицательные эмоции, успокаивает и расслабляет, активизирует скрытые возможности подсознания и мобилизует резервы организма.