Консультация для родителей «Музыкотерапия в детском саду и дома»

*«Музыка – это лекарство, которое слушают»*

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребёнка.

Одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения.

Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают:

- активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки , словесный комментарий)

- пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии.

Непосредственное лечебное действие музыки на нервно-психологическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем:

- преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить , или наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делам – музыкальными играми, пением, танцами, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психо-гимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

• звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы;

• духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным;

• музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью;

• струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания;

• вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна*«охладить»* нас.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко.

Музыка должна прослушиваться детьми- дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

• утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

• для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

• пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ,

РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ:

Музыка для свободной деятельности детей:

Бах И. *«Прелюдия до мажор»*, *«Шутка»*

Брамс И. *«Вальс»*

Вивальди А. *«Времена года»*

Кабалевский Д. *«Клоуны»*, *«Петя и волк»*

Моцарт В. *«Маленькая ночная серенада»*, *«Турецкое рондо»*

Мусоргский М. *«Картинки с выставки»*

Чайковский П. *«Детский альбом»*, *«Времена года»*, *«Щелкунчик»*

Шопен Ф. *«Вальсы»*

Штраус И. *«Вальсы»*

Детские песни:

*«Антошка»* *(Ю. Энтин, В. Шаинский)*

*«Бу-ра-ти-но»* *(Ю. Энтин, А. Рыбников)*

*«Будьте добры»* *(А. Санин, А. Флярковский)*

*«Веселые путешественники»* *(С. Михалков, М. Старокадомский)*

*«Все мы делим пополам»* *(М. Пляцковский, В. Шаинский)*

*«Где водятся волшебники»* *«Да здравствует сюрприз»* Ю. Энтин, М. Минков

*«Если добрый ты»* (из м/ф *«Приключения кота Леопольда»* М. Пляцковский, Б. Савельев)

*«Колокола»*, *«Крылатые качели»* Ю. Энтин, Г. Гладков

*«Настоящий друг»* (из м/ф *«Тимка и Димка»*, М. Пляцковский, Б. Савельев)

*«Песенка Бременских музыкантов»* *(Ю. Энтин, Г. Гладков)*

*«Прекрасное далеко»* (из к/ф *«Гостья из будущего»* Ю. Энтин, Е. Крылатов)

*«Танец маленьких утят»* *(французская народная песня)*

Музыка для пробуждения после дневного сна:

Боккерини Л. »Менуэт»

Григ Э. *«Утро»*

Лютневая музыка ХYII века

Мендельсон Ф. *«Песня без слов»*

Моцарт В. «Сонаты»

Мусоргский М. *«Рассвет на Москва-реке»*

Сенс-санс К. *«Аквариум»*

Чайковский П. И. *«Вальс цветов»*, *«Зимнее утро»*, *«Песня жаворонка»*

Музыка для релаксации:

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. *«Мелодия»*

Григ Э. *«Песня Сольвейг»*

Дебюсси К. *«Лунный свет»*

Римский-Корсаков Н. *«Море»*

Сен-Санс К. *«Лебедь»*

Чайковский П. И. *«Осенняя песнь»*, *«Сентиментальный вальс»*

Шопен Ф. *«Ноктюрн соль минор»*

Шуберт Ф. *«Аве Мария»*, *«Серенада»*

Автор: музыкальный руководитель Леонтьева Н.В.