**Консультация***«****Музыкотерапия в детском саду и дома****», 26.07.22 г.*



******

Уважаемые родители, давайте с вами разберемся в том, что же такое **музыкотерапия**? Как с помощью нее можно повлиять на эмоциональное самочувствие ребенка?

Термин «**музыкoтерапия**» имеет греко-латинские корни и в переводе означает «лечение **музыкой**».

C 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** даёт 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.

**Музык**oтерапия – 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 полное 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. *«Мелодия»* К. Глюк

3. *«Лебедь»* К. Сен – Санс

4. *«Лунная соната»* Л. Бетховен

5. *«Песня Сольвейг»* Э. Григ

6. *«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.

Подготовила: музыкальный руководитель Леонтьева Н.В.