

Консультация для родителей «Музыкотерапия в учреждении дошкольного образования и семье»

Термин *«музыкотерапия»* обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Термин *«музыкотерапия»* обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали музыку для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния музыки, пытались определить ее роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности. Известно, что уже Гиппократ и Пифагор специально «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов!

«Музыка – это лекарство, которое слушают»

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

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 делом – музыкальными играми, пением, танцами, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических 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 домажор», «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 XVIII 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»*

Список литературы

Система музыкально - оздоровительной работы в детском саду : занятия, игры, упражнения / авт.сост. О. Н. Арсеньевская. – Волгоград : Учитель,2011. – 204 с.

Брусилловский, Л. С. Музыкалотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985.

Введение в музыкотерапию / под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003.

Овчинникова, Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.

Юсфин, А. Г. «Музыка — сила жизни». — СПб. : ООО «Аюрведа Плюс». — 2006.