**Консультация музыкального руководителя**

**Морозовой Ирины Викторовны**

**«Музыкотерапия в детском саду и дома»**

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.
Выделяют следующие формы музыкотерапии:

Активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки, словесный комментарий);

Пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон).

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

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

«Музыка – это лекарство, которое слушают»

Музыкотерапия помогает решить ряд проблем:

* преодолеть психологическую защиту ребенка (успокоить, или наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать);
* установить контакт между взрослым и ребенком;
* развить коммуникативные и творческие возможности ребенка;
* занять его увлекательными делами (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 оказывает влияние на весь организм, но больше всего на горло.

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). Дети 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  содержит:

* 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.

Рекомендации по применению музыкотерапии в коррекционной работе с детьми:

* использовать для слушания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
* желательно слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;
* 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:

* В начале нужно изучить информацию об исполняемом произведении. Следует понимать его суть и текстуру. Заранее можно посмотреть текст исполняемого произведения.
* 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.
* Нужно правильно выбрать дозу. Так как лечение музыкой не должно быть утомительным, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
* Громкость и сила музыки обязательно должна регулироваться. Небольшую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для бодрящей. Очень большая громкость музыки утомляет и возбуждает нервную систему.
* 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:

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

Музыка для релаксации:

* Колыбельные песни
* «Мелодия» К. Глюк
* «Лебедь» К. Сен – Санс
* «Лунная соната» Л. Бетховен
* «Песня Сольвейг» Э. Григ
* «Романс» Г. Свиридов

Организующая музыка: (способствующая концентрации внимания)

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

Таким образом, хотелось бы отметить, 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.

