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

***«****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.

**Формы музыкотерапии:**

- **активная** (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий)

- **пассивная** (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.

**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 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 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».

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

**Музыка для пробуждения после дневного сна:** Григ Э. «Утро»; Сенс-санс К. «Аквариум»; Чайковский П. И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»; Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»; лютневая музыка ХYII века.

**Музыка для релаксации:** Бетховен Л.»Лунная соната»; Григ Э. «Песня Сольвейг»; Дебюсси К. «Лунный свет»; Римский-Корсаков Н. «Море»; Сен-Санс К. «Лебедь»; Чайковский П. И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»; Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада».

**Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полёту воображения. Её можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного**.

Музыкальный руководитель

МДОУ «Детский сад 231» Морозова И.В.

Ярославль,2019г.