

Консультация «Музыкотерапия дома»

Уважаемые родители, Вам нравится слушать музыку? А вашим детям? Конечно дети очень отзывчивы к музыке, они очень эмоционально на неё реагируют. Ребят завораживает красивая мелодичная музыка и заставляет бегать, прыгать и плясать весёлые, подвижные мелодии.

Исследовав влияние музыки на поведение и эмоциональное состояние человека, учёные пришли к выводу, что музыкой можно лечить и назвали такое необычное лечение **музыкотерапией**.

Давайте с вами разберемся в том, что же такое музыкотерапия? Как с помощью нее можно повлиять на физическое и эмоциональное самочувствие ребенка?

С 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 дает 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.

Музыкотерапия 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 дозированно, это зависит от времени суток, вида деятельности, и даже настроения детей.

Если ребёнок не посещает детский сад и вы сами следите за его режим или вы хотите использовать музыкотерапию дома после посещения детского сада, то вот несколько советов:

-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 расслабляется и успокаивается;

-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.

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

Организуемая 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.

Консультацию подготовила музыкальный руководитель: Бригадных О.В.

Используемая материалы:

1. Система музыкально- оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/авт.сост. О. Н. Арсеньевская.- Волгоград: Учитель,2011.-204с.
2. Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985.
3. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003.
4. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.
5. Юсфин А. Г. «Музыка — сила жизни». — СПб.: ООО «Аюрведа Плюс». — 2006.