**Музыкотерапия**

К сведению родителей и всех интересующихся, музыкотерапия, как метод лечения применялся ещё со времени древних племён, которые использовали различные музыкальные инструменты в соединении с движением, танцем и вокалом. Они сохраняли свой лечебный ритуал как тайное магическое лекарство. Сегодня музыкотерапия является одним из методов психотерапии, основанном на восприятии музыки на эмоциональном уровне.

Достоинства музыкотерапии очевидны: ее легко и просто применить, она абсолютно безвредна, развивает творческие способности у детей и взрослых. **Музыкотерапия для детей** играет огромную роль в развитии их творческих способностей, памяти и, конечно же, слуха.

Психоневролог В.М. Бехтерев первым в нашей стране провёл исследования на влияние музыки на детский организм. Он определил, что колыбельные и классическая музыка не только способна развивать детей, но и способна оказывать лечебные свойства. Так, в институте педиатрии РАМН провели исследования. Новорожденным, страдавшим от нехватки кислорода во время беременности и родах, в течение года давали слушать классическую музыку. Эти дети справились с неврологическими нарушениями гораздо лучше, чем те которые не участвовали в эксперименте.

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. 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.

Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого другого человека, кому необходима коммуникабельность.

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 тем 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.

**Полезная музыка**

Какая музыка полезна для младенческого слуха? Всё зависит от психологического состояния ребёнка.

Детям беспокойным и легковозбудимым подойдут «анданте» и «адажио», композиции в медленном темпе. Это могут быть произведения В.А. Моцарта «Маленькая ночная серенада» 2 часть, Вивальди «Зима» из «Времён года», вторые части сонат, колыбельные.

Для детей угнетённых, которые плохо сосут или неритмично дышат, наоборот подойдут более ритмичные мелодии, в темпе «аллегро модерато» или просто «аллегро». Такими произведениями являются «Весна» Вивальди «Времена года», вальсы Чайковского из его балетов, маршевые мелодии.

[**Развитие музыкального слуха у детей**](http://zwezdo4et.ru/?p=135)важно начинать как можно раньше. Уже с рождения следует ознакомить кроху с интересным царством звуков: игрушечный барабан, гитара или обыкновенные вилки, ложки стаканы, стеклянные палочки, непременно, заинтересуют малыша и вызовут неподдельный интерес к музыке.

При помощи музыки родители могут регулировать настроение ребёнка. Когда он слишком спокоен, растормошить с помощью активной музыки, когда чересчур возбуждён, поставить ему расслабляющую мелодию.

Здесь стоит отметить, что мелодия со словами имеет большее влияние на детей, чем композиция без слов.

Достоинствами музыкотерапии являются:

* Абсолютная безвредность;
* Легкость и простота применения;
* Возможность контроля;
* Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

**Мамам на заметку!**

**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» (отрывки из балета)

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» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю. Энтин, М. Минков)

«Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М. Пляцковский, Б. Савельев)

«Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», 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 утреннего и дневного сна**

Боккерини Л. »Менуэт»

Григ Э. «Утро»

Лютневая музыка ХYII 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

Альбиони Т. «Адажио»

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»

В настоящее время родители имеют широкий выбор средств по музыкотерапии: это могут быть диски и кассеты с традиционной классической музыкой или с аранжировкой, сделанной специально для новорожденных. В такие аранжировки добавляют звуки колокольчиков. Что лучше подойдёт вашему крохе, должны решать родители, понаблюдав за реакцией малыша. Продаются также записи с классическими мелодиями на фоне шума природы. CD-диски называются «Малыш у моря», «Малыш в лесу» и так далее. Очень приятное релакс-лекарство, которое поможет малышу не только расслабится, снять нервное напряжение, но и будет развивать **слух у ребенка.**

**Дорогие мамы, слушайте классическую музыку вместе с ребёнком, ведь приятное времяпровождение детей и родителей способствует налаживанию более тесной психологической связи!**