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

(Консультациявоспитателям и родителям)

 Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) 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 любою 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 вдохе за минуту. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.

 На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмамими 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.

 Таким образом возможно рекомендовать:

-утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

-для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружена в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической 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.

**Примерный список музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения**

*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»

*Детсние песни*

«Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)

«Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)

«Будьте добры» (А.Сзнин, 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.Минкоз)

«Если добрый ты» (из м/Ф «Приключения кета Леопольда»

«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»)

«Танец маленьких утят» (французская народная песня)

*Музыка для**пробуждения после дневного сна*

Боккерини Л.»Менуэт»

ГригЭ.«Утро»

Лютневая музыка XYH зеке 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 «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Две Мария», «Серенада»