**Музыкотерапия**

Лёгкая мелодия – самый лучший утешитель для

возбуждённой фантазии и лекарство для мозга.

В.Шекспир

**Музыкотерапия** – психотерапевтический метод, основанный на целитель-ном действии музыки на психологическое состояние человека.

Музыкотерапия строится на подборе мелодий, с помощью которых можно оказывать воздействие на человеческий организм. Это древняя естественная форма снятия психического напряжения

Различают три основные формы музыкотерапии:

**Рецептивная** (пассивная) - просто слушают музыку;

**Активная** - игра, пение;

**Интегративная** – с музыкой задействуют возможности других видов ис-кусств (арттерапия), музыкально – подвижные игры, пантомима, цвето-терапия.

В детском саду используется такая форма музыкотерапии, как музыкально – двигательная терапия: логоритмические занятия, психогимнастика, музыкально – речевые игры, игры на выражение различных эмоций.

Музыка рассматривается и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что приводит к гармонизации взаимоотношений в ней.

**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. Медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.
* Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная.
* Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце.
* Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

**Особенности использования музыкотерапии:**

* громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
* использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем;
* длительность одного целенаправленного сеанса музыкотерапии может варьироваться от 5 до 20 мин. Для детей младшего дошкольного возраста это, как правило, 5-15 минут, старшего дошкольного возраста – 15-20 минут. В день не следует проводить более трех сеансов;
* музыкальной программы рекомендуется в течение 7-10 дней, затем в рамках того же типа программы дети могут слушать другие ее фрагменты;
* очень важен правильный настрой и удобная поза при проведении сеансов музыкотерапии.

**Примерный репертуар.**

**Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения**, для приятного **погружения в 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). Для детей это любые колыбельные песни.

Под воздействием такой музыки у детей нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление. Спокойная, нежная музыка помогает детям заснуть. И, наоборот, **при пробуждении** подбирается более оживленная, ритмичная музыка В. А. Моцарта, И. Штрауса, Н. А. Римского-Корсакова, П. И. Чайковского, А. И. Хачатуряна и т. д.

Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

**Профилактика утомляемости -** Григ «Утро», Чайковский «Времена года»,

Мусоргский «Картинки с выставки».

**Снятие раздражения -** Бетховен «Лунная соната», Бах «Кантата № 2»,

Гайдн «Симфония», Чайковский «1-й концерт для фортепиано с оркестром».

**Снятие тревожности -** Шопен «Вальсы, прелюдии, мазурки», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия», Огинский «Полонез».

**Повышение пищеварительной активности -** Чайковский «Вальс цветов», Бетховен «Соната № 7».

**Физической активности -** Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями», Г.Вольф "Путешествие пешком", Сонаты и концерты Вивальди, Серенады Шуберта. «Утро в лесу» (звуки природы), Мусоргский  увертюра "Рассвет на Москве-реке", Э. Григ "Утреннее настроение", Р. Штраус "Утро".

**Творческому импульсу, и развитию интеллекта -** произведения Моцарта.

**Для поднятия общего жизненного тонуса -** Чайковский "Шестая симфония", 3 часть, Бетховен "Увертюра Эдмонд", Паганини «Каприз № 24».

Слушайте музыку и будьте здоровы!

С уважением музыкальный руководитель - Ирина Владимировна Голубева