

«Музыкотерапия как эффективный метод оздоровления дошкольников».

Рекомендации для родителей



Польза музыки во всестороннем развитии ребёнка не оспорима. Вы можете мне не верить, но занятия музыкой развивают математические способности! Ну а в целом, у детей возрастает активность восприятия, формируется музыкально-слушательская культура, совершенствуются мотивационно-потребностная и эмоционально-волевая сферы.

Музыка также оказывает лечебное и коррекционное воздействие, как на физиологические процессы, так и на психоэмоциональное состояние ребёнка.

В настоящее время актуальна музыкотерапия (вид арттерапии) как один из нетрадиционных методов коррекции различных структур. И именно на ней мы заострим внимание.

Что же такое музыкотерапия? *Это метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов и других расстройств и отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных заболеваний.*



В России специальные исследования специалистов Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, В.М. Бехтерева и мн. др. выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечнососудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную систему.

Актуально! Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет!

Формы музыкотерапии:

- **Активная** - двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий.
- **Пассивная** – прослушивание стимулирующей, успокаивающей музыки специально или как фон.



Попробуйте стать для своего ребёнка музыкотерапевтом, возьмите на себя выбор того или иного музыкального произведения. Например, пришёл ваш ребёнок в плохом настроении, уставший, включите послушать любимую мелодию, песню или произведение Моцарта и настроение улучшится.

Итак, начните день вашего чада с прослушивания музыки, песен или сами спойте простую, но мелодичную песенку, поскольку музыкотерапия подразумевает использование как «живого» голоса так и магнитофонной записи (детских песен, любимых песен из мультфильмов и др.).

А для того, чтобы музыка подействовала на ребёнка, его надо настроить и подготовить:

Сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки.

Любая музыка - это всегда чувства, эмоции, переживания. Родитель, как пример, слушает музыкальные произведения и поёт вместе с детьми песни, ритмически двигается под музыку и сочетает музыку с рисованием.

- *Музыка И. С. Баха, В. А. Моцарта, Л. В. Бетховена оказывает антистрессовое воздействие.*
- *Уравновешиванию нервной системы способствуют фонограммы пения птиц, пьесы из цикла «Времена года» П. И. Чайковского.*
- *Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье, усыплять!*
- **НО!** *Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы!*
- *Ритмы современной музыки увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс! Попробуйте ограничить детей от воздействия такой музыки.*
- *Также возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, "Болеро" Равеля, "Весна священная" Стравинского с их*

возрастающим ритмом. Эти произведения оказывают наибольший эффект если ваш ребёнок вялый, патетичный.

Также лечебными процедурами считается прослушивание композиций, где солируют следующие музыкальные инструменты:

Фортепиано, аккордеон благотворно влияют на образование желчного сока, защищают слизистую от поражения. Эффективное время суток — утро.

Гитара приглушает раздражение и «разгружает» сердце. Эффективное время суток — полдень.

Флейта восстанавливает функцию печени. Эффективное время суток — вечер, ночь

Скрипка активизирует тонкий кишечник. Эффективное время суток – день.

Саксофон нормализует работу почек, «разбивает» камешки. Эффективное время суток — вечер.

Труба улучшает работу поджелудочной железы. Эффективное время суток — утро

Арфа улучшает дыхание при астме, бронхите. Эффективное время суток — вечер

Барaban укрепляет иммунитет. Эффективное время суток — утро.

**СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ,
РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ 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 «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов)

«Танец маленьких утят» (французская народная песня)

Эффект Моцарта

Из всего ряда рекомендованных мелодий особым образом выделяются произведения В.А.Моцарта. Великий композитор создал не просто классические произведения. Все его работы особенные.

Все произведения Моцарта обладают терапевтическим, лечебным эффектом. Нейроспециалисты изучали произведения композитора не одно десятилетие. Было научно доказано, что музыкальные композиции Моцарта мобилизуют возможности человеческого мозга, облегчают его работу, повышают интеллектуальные возможности личности.

Ученые утверждают, что произведения Моцарта полезны всем: грудничкам, беременным женщинам, больным деткам, учащимся и взрослым людям.

Прослушивание произведений композитора снимает негативные эмоции, поднимает жизненный тонус.

Эффект такого воздействия обусловлен тем, что в произведениях знаменитого композитора используется интервал, который полностью совпадает с характером биотоков головного мозга.

Уважаемые родители! Слушайте хорошую музыку вместе с детьми и будьте здоровы!

