Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать, иногда даже просто насвистывать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. *А ведь с давних времен известно, что* *музыка оказывает умственный и физический эффект на любой организм.*

Корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни».

**Музыкотерапия** *– это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, а также это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка.* Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно- психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных коррекционных занятий с детьми. Музыкотерапия осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа. Громкость звучания музыки должна быть строго дозирована.

**Музыка влияет на дыхание.** Неторопливый темп музыкального произведения замедляет дыхание, делает его более глубоким. Быстрая и ритмичная пульсация танца подчиняет дыхание своему темпу, заставляя нас дышать чаще. То же и с сердцебиением: медленнее и тише – тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

**Музыка также снимает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела.** Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

У каждого ребенка есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Его окружает огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии музыкального материала, выделить наиболее полезное для организма ребенка?

Ученые выяснили, что наш мозг биологически восприимчив к определенной музыке. Они считают, что слушание музыки в первые 3 года жизни человека помогает мозгу формировать представление об окружающем мире. *Мозг легко приспосабливается в ранние годы, поэтому необходимо расширять музыкальный репертуар.*

*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».*

Одним из вариантов использования потенциала музыкального искусства является фоновая музыка, звучащая «вторым планом», без установки на осознанное восприятие на занятиях. Использование фоновой музыки является одним из доступных и эффективных методов психолого-педагогического воздействия на ребенка в условиях образовательного учреждения и помогает решать многие задачи воспитательно-образовательного процесса. Какие же?

1.Создание благоприятного эмоционального фона, устранение нервного напряжения и сохранение здоровья детей.

2.Развитие воображения в процессе творческой деятельности, повышение активности.

3.Активизация мыслительной деятельности, повышение качества усвоения знаний.

4.Переключение внимания во время изучения трудового учебного материала, предупреждение усталости, утомляемости.

5.Психологическая и физическая разрядка после учебной нагрузки, во время психологических пауз, физкультурных минуток.

**Музыкотерапия включает:** прослушивание музыкальных произведений, пение песен, ритмические движения под музыку, музыкальные паузы на занятиях, сочетание музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и др. Рекомендации по применению музыкотерапии в коррекционной работе с детьми:

1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;

2) лучше слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;

3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

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;

**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»

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №8

«СНЕГОВИЧОК»

**Памятка для родителей**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ В КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА»**

*Музыка для детей – музыка для релаксации*

[**https://lightaudio.ru/mp3/музыка%20для%20детей%20%26%20музыка%20для%20релаксации**](https://lightaudio.ru/mp3/музыка%20для%20детей%20%26%20музыка%20для%20релаксации)

*Составитель:*

*Педагог-психолог*

*Хабибуллина Л.Р.*