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

*Музыка не только фактор*

*облагораживающий, воспитательный.*

*Музыка — целитель здоровья.  
 В.М.Бехтерев*

**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 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;
* пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

***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 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»