



**Консультация для родителей**

**«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей».**

**Подготовила музыкальный руководитель  
Амерханова Гузель Фаритовна**

# Музыкотерапия.

**Музыкотерапия** - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

**Музыкотерапия** – это метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, основанный на целительном воздействии музыки на физическое и психическое состояние человека, а так же при коммуникативных затруднениях



# Влияние музыки на организм ребёнка

**М. Л. Лазарев считает, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:**

- **Вибрационный фактор музыки - является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.**
- **Физиологический фактор музыки - способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.**
- **Психологический фактор музыки - через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.**

**Музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.**

**Музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку.**

**Музыка, оживляя эмоциональную сферу, снимает стрессы, восстанавливает иммунитет.**

**Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую**

## Музыкотерапия в течение дня

Музыка для утреннего приёма - располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

### Варианты музыки:

- Музыка В.А. Моцарта
- «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюн
- Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
- Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
- Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)



# Музыкотерапия во время сна.

Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Сон играет важную роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

- «Времена года» П. И. Чайковского.
- Бетховен, соната № 14 «Лунная».
- Бах – Гуно «Аве Мария».



## *Как музыка влияет на сон.*

**Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач. Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет на много проще.**



# Музыкотерапия для вечернего времени.

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.

## Варианты музыки для вечернего времени:

- Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
- Бах «Органное произведение».
- Вивальди «Времена года».
- «Голоса природы».



## 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 детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (они не должны отвлекать внимание нов...



одновременно

## Упражнение «Шум моря»

**Дети слушают звуки моря, а затем им предлагают «подышать», как море. Сделать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом, выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.**





## «Пузырьки воздуха»

**Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках. Они представляют себя пузырьками воздуха, лёгкими и невесомыми.**



**Спасибо за внимание.**



