# Консультация для родителей на тему

# «Музыкотерапия как средство эмоционального комфорта и психофизического здоровья детей и взрослых»

История музыкотерапии насчитывает несколько тысяч лет, ведь потрясающая сила воздействия музыки на людей известна с древнейших времен. Современная наука подтверждает, что музыка способна не только помогать душе, но и лечить тело. Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а так же для лечения различных заболеваний. Это неврозы, переутомление, бессоница. Есть положительные результаты при лечении гипертонии, гастритов, бронхиальной астмы. Разумеется, музыкотерапия не сможет заменить привычные медицинские процедуры, но способна снизить требуемые дозы принимаемых препаратов и даже содействовать обезболиванию. Интересно, что звучание каждого музыкального инструмента оказывает индивидуальное влияние на организм. Самое сильное и комплексное воздействие оказывает орган. Особого внимания заслуживает музыка Моцарта, ведь она обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Произведения Моцарта повышают интеллектуальные способности. Детям музыка Моцарта помогает в координации движения, учёбе, улучшает речь, успокаивает при нервном возбуждении.

Предлагаю познакомиться с различными формами использования  музыкотерапии в повседневной жизни.

Как правило, почти все дети любят музыку и готовы слушать её целыми днями. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко.  Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Например, гораздо приятнее начинать день с хорошей, позитивной музыки. Это может быть классическая музыка (произведения Чайковского, Моцарта, Грига, Шуберта), песенки из известных мультфильмов («Я на солнышке лежу», «Улыбка», «Антошка»), современные лирические инструментальные композиции. Необходимо помнить, что музыка должна быть светлой, не слишком энергичной и громкой. Главное – создать атмосферу доброжелательности, положительного отношения к окружающим. Спокойную лирическую музыку можно использовать фоном, в спокойных играх ребёнка.

В музыкотерапии существует метод так называемой «зримой музыки».  Это пробуждение творческого подсознания. Закрыв глаза, слушая музыку можно представить себе различные образы. Это могут быть просто цветные пятна, а могут быть и яркие картины. Эмоции, вызванные музыкой,  можно отразить красками. Замечательно, если и взрослый нарисует свою картину и расскажет о своих чувствах и образах, вызванных прослушанным музыкальным произведением. Обязательно обсудите вместе рисунок ребёнка: Расскажи о своем рисунке. Какие эмоции вызвала эта музыка? Какие образы возникли во время слушания? Почему выбрал(а) такие краски?

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения после активных игр или занятий спортом, физическим трудом можно воспользоваться влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненный звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются. Можно сделать аудиозапись на фоне соответствующей музыки и использовать её в моменты отдыха или скачать подобные релаксирующие треки с интернета. Взрослые могут воспользоваться такими приёмами музыкотерапии для восстановления сил после рабочего дня. Для более полноценного отдыха я рекомендуется расположиться дома на полу, руки спокойно опустить вдоль туловища, а ноги приподнять. Данное положение улучшает кровообращение и способствует снятию ощущения тяжести в ногах. Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите медленно и легко. Итак,

«Отдых в лесу».

Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав, жужжание пчёл. Почувствуйте запахи: ветер доносит запах сосен, цветы дарят свой аромат. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

«На море»

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими, чувствуете прибавление сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения.

Данные методы музыкотерапии одинаково полезны и взрослым и детям, совместный отдых способствует укреплению связей между взрослым и ребёнком.

Известно, что многие дети в старшем дошкольном возрасте с трудом соглашаются на дневной сон. Можно предложить ребёнку просто отдохнуть под музыку с закрытыми глазами, ещё лучше сделать это вместе с ним. Музыка во время дневного сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Тихий час может проходить под тихую, спокойную музыку: колыбельные, спокойные лирические инструментальные современные и классические композиции, например Бетховен, соната № 14 «Лунная».

Для пробуждения после дневного сна лучше использовать нежную, легкую, радостную музыку, например «Вальс цветов» или «Зимнее утро»

П. И.Чайковского. Музыкальная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс засыпания и просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Особую ценность имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также танцетерапия - импровизация свободного танца. Ведь танец снимает не только мышечные блоки, но и психологические зажимы. Танцетерапия поможет справиться со стрессом, поднять настроение. Во время танцев вырабатываются гормоны счастья — эндорфины.

Музыка – простое и эффективное средство, которое способно повысить качество жизни взрослого и ребёнка: улучшить физическое и психическое самочувствие, а так же увеличить возможности мозга, ведь говоря словами известного философа Платона: «Музыка - самое мощное средство для просветления, потому что в душе человека живут ритм и мелодия. Музыка может обогатить её, дополнить, дать ей блаженство и озарение.

Дарите музыку друг другу!

Пусть каждый день и каждый час

Подобно радостному чуду

Она звучит в сердцах у нас.

Весь мир прекрасный и зовущий

Вмещает музыка в себя,

В ней рокот волн, о берег бьющий

И трепет листьев сентября.

Волнует музыка, тревожит,

Вновь пробуждая красоту,

И никогда никто не сможет

Сравниться с ней по волшебству.