

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципальное образование город Краснодар
"Центр развития ребенка - детский сад №231"**

Консультация для родителей

**" РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В СОВМЕСТНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В СООТВЕТСТВИИ ФГОС ДО".**

**Подготовила:
музыкальный руководитель
Дибцева Т.И.**

В соответствии с ФГОС ДО представляем рекомендации по использованию музыкальной терапии как в совместной деятельности педагогов и родителей с детьми, так и отдельно для взрослых. В сущности, данные рекомендации сводятся к достаточно простым советам:

1. На успешность проведения занятий положительно влияют позитивная личность педагога, владение им способами музыкального выражения – игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а также включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.

2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии (от 15 до 45 минут), кратность применения в неделю – 1-7 раз.

3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение – искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.

4. Также следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее, чем через 2 часа после еды.

5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей обязательно нужно настроить. Они должны расслабиться – это поможет им «открыть двери бессознательного» и принять в полной мере действие музыки. При этом неважно, какое действие оказывает музыка – успокаивающее, симулирующее или поднимающее настроение.

6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

7. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно также восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому, особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

10. Желательно использовать инструментальную классическую и специальную лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную, т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Казалось бы, очевидно использование успокаивающей, стимулирующей или жизнерадостной музыки. Однако все не так просто.

Жизнерадостная музыка может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда пребывающий в унынии человек слышит грустную музыку, это может поднять его настроение.

11. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные мною выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей-игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, ароматерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева. Из современных композиторов можно слушать Клайдермана, Игоря Крутого, Дмитрия Маликова.
- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
- Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.
- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.
- Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.
- Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.
- В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юмореску» Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»).

- Головную боль также снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.
- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
- От гастрита излечивает «Соната №7» Бетховена.
- Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Штрауса.