

Консультация для родителей

Музыкотерапия — это контролируемое использование музыки для коррекции психоэмоционального состояния, физического здоровья и развития ребёнка. Она помогает снять напряжение, улучшить настроение, развить коммуникативные и творческие способности, а также установить контакт между взрослым и ребёнком.

Формы музыкотерапии

- **Пассивная.** Ребёнок выступает в роли слушателя. Музыка может использоваться как фон или для целенаправленного воздействия.
- **Активная.** Включает двигательные импровизации под музыку, пение, игру на музыкальных инструментах, музыкально-ритмические движения, импровизацию.

Как использовать музыкотерапию дома

- **Изучите произведение.** Перед прослушиванием узнайте о его сути, текстуре, можно посмотреть текст.
- **Расслабьтесь.** Это поможет в полной мере ощутить воздействие музыки.
- **Правильно подбирайте дозу.** Лечение музыкой не должно быть утомительным, чтобы не вызвать усталости.
- **Регулируйте громкость.** Небольшую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для бодрящей музыки. Очень большая громкость утомляет и возбуждает нервную систему.
- **После прослушивания немного отдохните.** Это благоприятствует полному действию музыки.
- **Учитывайте время суток и настроение.** Например, утром можно включить мажорную классическую музыку, для расслабления — релаксирующую мелодию со звуками природы, для пробуждения — тихую и лёгкую музыку.

Рекомендуемые произведения

- **Для пробуждения:** «Вальс цветов», «Зимнее утро» П. Чайковского, «Аквариум» К. Сен-Санса.
- **Для релаксации:** колыбельные, «Мелодия» К. Глюка, «Лебедь» К. Сен-Санса, «Лунная соната» Л. Бетховена, «Песня Сольвейг» Э. Грига.
- **Организующая музыка (способствует концентрации внимания):** «Марш» С. Прокофьева, «Ария» И. С. Баха, «Музыкальный момент» Ф. Шуберта, альбом «Времена года»: «Весна», «Лето» Вивальди.

Также можно использовать произведения Баха, Моцарта, Грига, Шопена и других композиторов.

Дополнительные рекомендации:

- **Учитывайте возраст ребёнка.** Для младших дошкольников подойдут колыбельные и игровые песенки, для старших — более сложные мелодии.
- **Периодически повторяйте прослушивание знакомых произведений.** Это поможет закрепить эффект.
- **Создавайте комфортную атмосферу.** Избегайте громкой и агрессивной музыки, следите за настроением ребёнка.

Важно: перед началом использования музыкотерапии, особенно в коррекционных целях, рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом (например, психологом или музыкальным руководителем).