**МУЗЫКОТЕРАПИЯ.**

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах, а также при различных психических заболеваниях.

Музыкотерапия влияет на частоту дыхания, снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию движений, может замедлить и уравновесить электромагнитные волны активности головного мозга, помогает улучшить память и обучаемость, развивает музыкальную и творческую активность мозга.

Пока учреждения здравоохранения и образования не повернулись в должной степени лицом к проблеме музыкотерапии, педагогам и родителям в дошкольных учреждениях приходится подбирать «звучащее лекарство» самостоятельно.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса.

Так, по данным современных исследователей, классическая музыка для дошкольников способствует улучшению соматических и функциональных показателей, значительно улучшает, оживляет и восстанавливает рефлексы врожденного автоматизма, способствует нормализации частоты дыхания и частоты сердечных сокращений.

Полезно не только прослушивать музыку в записи, но и исполнять песни самим. Для ребенка очень важным является «живой» голос матери. Поэтому весьма благоприятное воздействие оказывает пение колыбельных песен: они успокаивают, приводят малыша в равновесие, создают благоприятный эмоциональный фон. Для индивидуального исполнения матерям рекомендуются лирические песни, которые по характеру мелодии близки к колыбельным, обладая успокаивающим воздействием на детей.

Установлено, что пение полезно не только для ребенка, но и для самой матери. Так, у кормящих матерей, которые регулярно напевают колыбельные, заметно увеличивается лактация.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях. Они подойдут как для будущих мам с ожидаемым ребенком, так и для уже родившихся малышей.

*Для успокоения, снятия эмоционального напряжения* лучше прослушивать классические произведения. *Расслабляющим действием* обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. *Успокаивающий эффект* носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти).

*Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности* подойдут мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает *обрести временную безопасность*. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции.

Вялым детям *для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная*, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши. Их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии.

Конечно, необязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а, значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «Домашнем» применении.

Как правильно и полезно слушать музыку?

Если музыку слушает будущая мама, то можно прикладывать наушники к животу, но при этом громкость должна быть небольшая, басы отключены. Так же можно прослушивать ее и на расстоянии. Если мелодии включают для малыша, то магнитофон или проигрыватель нужно располагать на расстоянии не менее одного метра от кроватки ребенка, а звучание музыки не должно превышать громкости разговорной речи. Наилучшее время для прослушивания 15-30 минут.

Обычно рекомендуется включать или исполнять колыбельные и спокойные песни два-три раза в день в течение 5-10 минут после кормления, а песни в быстром темпе – за 5-10 минут до начала кормления. Также хорошо прослушивать необходимые композиции утром после пробуждения или вечером перед отходом ко сну.

Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на каком-то серьезном деле, лучше всего будет просто расслабиться или отвлечься от всего, но если не получается, то можно выполнять обычные бытовые дела (легкая уборка – расставить все по своим местам, подготовка постели) или заняться просмотром картинок, фотографий. В день не следует проводить более трех сеансов.

***Будьте здоровы и жизнерадостны!***