

# Музыкотерапия



Термин «**музыкотерапия**» имеет греко-латинские корни и в переводе означает «**лечение музыкой**».

Музыкотерапия дает возможность разрешить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту детей – активизировать или наоборот успокоить, установить связь между взрослым и ребенком, может совершенствовать коммуникативные и креативные способности ребенка, заинтересовать, занять его интересным делом – пением, музыкальными играми, плясками, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Звучание различных музыкальных инструментов **по – разному** оказывают влияние на организм человека:

- Звучание **ударных инструментов** дает уверенности в будущем, ощущение устойчивости, может физически взбодрить и придать человеку силы.





- **Духовые инструменты**

действуют на формирование эмоциональной сферы. При этом медные духовые очень быстро пробуждают человека ото сна, делают его активным и бодрым.



- Интеллектуальной области соответствует музыка, которая исполняется клавишными инструментами, в особенности **фортепианная**.

- **Струнные инструменты**

непосредственно влияют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, формируют в человеке чувство сострадания.



Слушание грамотно подобранной музыки убирает напряженность и раздражительность, **повышает иммунитет детей**, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.





Утром предпочтительно включить мажорную, солнечную, классическую музыку, добрые песни с понятным текстом.

Для снятия эмоционального и физического напряжения, расслабления, для спокойного погружения в дневной сон следует воспользоваться благотворным воздействием релаксирующей и мелодичной классической музыки, заполненной звуками природы (журчание ручейка, шум морских волн и крик дельфинов, шелест листьев, голоса птиц). Ребенок подсознательно расслабляется и успокаивается.



Для пробуждения нужно использовать тихую, нежную, легкую и радостную музыку. Услышав звуки привычной музыки, детям будет легче и спокойнее переключаться из состояния абсолютного покоя к активной деятельности.

