***Заметка для родителей.***

**Тема: Музыкотерапия.**

**Цель: Познакомить родителей будущих первоклассников с понятием**

**«Музыкотерапия» и упражнениями с элементами музыкотерапии.**

**Подготовил: Учитель музыки Борисовец Л.В.**

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение… Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Сегодня я хочу вас познакомить с таким понятием как Музыкотерапия и дать несколько рекомендаций родителям будущих первоклассников.

Музыкотерапия- метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии музыка может оказывать самые разнообразные эффекты.

Ученые считают, что музыка в прямом смысле слова, оказывает огромное воздействие на мозг человека.Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.Благотворное влияние музыки на душу человека заметили еще в древности. В настоящее время ученые доказывают положительное влияние классической музыки и колыбельных песенок на развитие и здоровье детей.В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы. В школу приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперреактивностью, психосоматическими заболеваниями; дети порой бывают замкнутыми, тревожными, застенчивыми. 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. Сегодня современные ученые выделяют музыкальные произведения, которые положительно влияют на эмоциональное состояние ребёнка.

Так, например, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуют слушать музыку **Ф. Шопена: «Мазурки», «Прелюдии», «Экспромты»;«Вальсы» И. Штрауса; «Мелодию» А. Рубинштейна; для уменьшения раздражительности – «Лунную сонату» Бетховена, «Грезы» Р. Шумана, музыку А. Вивальди и В. А. Моцарта;**

для общего успокоения – **«Колыбельные» И.  Брамса, «Аве   Мария» Ф. Шуберта; «Баркарола», «Сентиментальный вальс» П. И. Чайковского.**

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.**Помогает снять стресс, сконцентрироваться: музыка **Шуберта, Шумана, Листа.**Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза **Огинского.**
Нормализует сон и работу мозга сюита "**Пер Гюнт"Э. Грига.**
Развитию умственных способностей у детей способствует музыка**В.А. Моцарта.**Можно использовать и спокойную музыку для релаксации

***Эмоциональное расслабление.*** (спокойная музыка для релаксации)

Расскажите ребенку любую историю, вот, например, такую:

«В озере тихо плещется вода, слышно, как где-то журчит ручеек, щебечут птички, жужжат пчелки. Нас обдувает легкий теплый ветерок… (Ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами)

Можно так же поиграть с ребенком используя простые упражнения, несущие в себе элементы музыкотерапии.

***Облачко***

Посмотри, какие облака плывут по небу. Это облачко похоже на великана, а это на лошадку. А давай и мы с тобой превратимся в белые пушистые облака. Вот подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с ним. **(легкая музыка Чайковского)** От дуновения ветра форма облака меняется. Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения.

***Пчелка в цветке*.**

Пчелка летает по полянке. (**Римский-Корсаков «Полет шмеля»)** Садится то на один цветок, то на другой. Ребенок имитирует полет пчелы, машет крылышками, садится на цветы (на диван, кресло, стул) Но вот пчелка налеталась, устала и уснула на красивом цветке. Наступила ночь. **(Брамс** **«Колыбельная»)** Накидываем на ребенка плотный платок. Наступило утро, взошло солнышко, пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок. (Платок убираем, музыку меняем)

Закончить вою статью мне бы хотелось словами академика В.М. Бехтерева:

***«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка-целитель здоровья.»***