

Уважаемые родители!

В связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране взрослые и дети в ближайшее время вынуждены сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции.



Психологи утверждают, что этот замкнутый «карантинный» образ жизни может стать источником стресса. Я, как музыкальный руководитель, рекомендую использовать для преодоления стресса такое направление как музыкотерапия.

Музыкотерапия – это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью. С помощью музыкотерапии человек приобретает возможность лучше понимать себя и окружающий мир, свободнее и эффективнее в нем функционировать, а также достичь психической и физической стабильности.

Ученые доказали, что музыкотерапия очень полезна для детей. Еще в древности медики полагали, что музыка способна вылечить человека. Многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу воздействия музыки на человека целесообразной. А воздействие музыки на ребенка неоценимо.

Музыка способна регулировать состояние души ребенка: она помогает ему *поднять настроение, работоспособность*, а также преодолеть *неуверенность, растерянность, печаль, страх, боязнь чего-то*.

Музыка помогает восстановить нервную систему ребенка. Например, чересчур перевозбужденный малыш благодаря спокойно мелодии может успокоиться, а ритмичная музыка способна взбодрить нерешительного ребенка.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии *снижается утомление, улучшается самочувствие*.

Поп-музыка обладает навязчивым ритмом и незаконченностью музыкальных фраз, поэтому дошкольникам не рекомендуется слушать ее.

Музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут и лучше, если это будут мелодии без слов.

Рекомендации по содержанию музыкальной программы:

Классическая релаксационная программа

В.А.Моцарт: «Маленькая ночь» и «Серенада» 2 часть
А. Вивальди: «Зима» из цикла «Времена года»
Ф. Шуберт: «Аве Мария» или «Симфония №8» 2 часть
И.С. Бах: «Ария из сюиты №3» или медленные части «Бранденбургских концертов»
В. Беллини: «Каватина Нормы»
Л. ван Бетховен: вторые части фортепианных сонат №8,14,23
П. Чайковский: «Анданте кантабилье» из «Симфония №5», «Июнь» и «Октябрь» из цикла «Времена года»
Л. ван Бетховен: «Симфония № 6»
Д. Шостакович: Романс из к/ф «Овод»

Активирующие настроение музыкальные произведения

П. Чайковский: «Симфония №6», вальсы из балетов, «На тройке» из цикла «Времена года», отрывок из финала «Симфония №4»
В.А. Моцарт: 1 и 3 части из фортепианных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькая ночная серенада», отрывки из оперы «Волшебная флейта»
Л. ван Бетховен: «Увертюра-Эдмонд»
А. Вивальди: «Весна» из цикла «Времена года»
С. Прокофьев: 1-я часть из «Симфония №1»
М.И. Глинка: «Романсы»
Л. Боккерини: «Менуэт»

Универсальная музыка, которую чаще всего используется в любых ситуациях – это произведения В.А. Моцарта. Очень хорошо действует на деток классика на фоне звуков природы (шума дождя, звуков моря, леса и т.п.).

Помните главное: музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте. Окружайте себя и своих близких качественной музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!

*Музыкальный руководитель
Богомолова О.Г.*