**Музыкальная терапия**

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников и помогает быстрее запомнить новый материал.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

**Как слушать?** Продолжительность – 15-30 минут. Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.

Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять **обычные бытовые дела.**

**Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?** В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности.

Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

**Как уменьшить нервное возбуждение?** Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

**Хотите спокойствия?** Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

**Как избавиться от напряженности в семье?** Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор».

**Депрессия?** Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» – ч. 3.

**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, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» – часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

**Для уменьшения агрессивности**, непослушания подойдет опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

**А чтобы чадо быстро заснуло** и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.