**Музыкотерапия для Ваших детей.**

Консультация для родителей.

Разнообразные звуки окружают нас повсюду. Пение птиц, шум дождя, грохот машин и, конечно же, музыка. Жизнь без звуков и музыки попросту невозможно себе представить. Но в тоже время мало кто задумывается о том, каково влияние музыки на людей. Ведь все мы замечали, что одна мелодия может бодрить, а другая, наоборот, - угнетать или даже раздражать. Отчего же так происходит? Значение музыки во время работы и спорта Несколько лет назад британские ученные выяснили, что музыка во время спортивных тренировок помогает повысить результативность на 20%. Данный факт можно легко объяснить. В некотором роде различные мелодии действуют на человека как своеобразный допинг. Но только в отличие от других веществ эффект музыки - исключительно полезный. Другие специалисты утверждают, что положительное влияние музыки на людей происходит во время любого физического труда. Ведь, как правило, простая физическая работа выполняется на автомате, и музыка в данном случае вполне может использоваться для поднятия настроения, что отразится на повышении производительности труда. А вот влияние музыки на людей, которые работают в офисе, не всегда может быть благотворным. Лучший способ сосредоточиться – это все-таки тишина. Но если вам крайне необходимо слушать музыку, даже когда вы пишите годовой отчет, то лучше включайте мелодию, где отсутствуют слова. Музыка и настроение Доказано, что музыка помогает людям не только просто поднять настроение, но и справиться с трудными жизненными ситуациями. По утрам лучше всего слушать быстрые ритмичные мелодии, это поможет вам проснуться лучше, чем самый крепкий кофе. Веселая энергичная музыка благоприятно влияет на психику. Плавные и спокойные композиции помогают расслабиться и мысленно отдалиться от повседневных забот. Что касается направлений, то лучше всего на человека воздействует классическая музыка. Такие произведения помогают быстрее усвоить информацию, снять мигрень, усталость и раздражительность. В отличие от классики влияние тяжелой музыки на человека сложно назвать лечебным. К примеру, хард-рок может вызвать приступ необъяснимой агрессии, а хеви-металл способен привести к психическим расстройствам. Реп, кстати, тоже сложно назвать полезной музыкой, так как он зачастую пробуждает в человеке злобу и другие негативные эмоции. Влияние музыки на мозг человека Греческий философ Пифагор одним из первых дал научное объяснение влиянию музыки на человека. Он утверждал, что все мелодии синхронизируют работу внутренних органов. Этот мыслитель ввел такое понятие, как «музыкальная медицина». Он пытался лечить различные болезни с помощью специально составленных музыкальных композиций. Пифагор не единственный в своем убеждении в том, что существует благотворное влияние музыки на людей. Современная медицина утверждает, что приятная мелодия способна чудодейственно влиять на мозг, уменьшая болевой порог. Доказано, что занятия музыкой помогают развивать умственные способности и память. Также считается, что музыка воспринимается той частью мозга, что отвечает за дыхание и сердцебиение. Именно поэтому музыкальные композиции позволяют настраивать мозг на работу и прекрасно стимулируют его. Вы, наверное, и не подозревали, какую важную роль играет в нашей жизни музыка. В следующий раз, когда будете слушать любимую песню, постарайтесь полностью расслабиться и думать о хорошем.

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ,**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**МУЗЫКОТЕРАПИИ**

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классические произведения:*

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».

2. Бах И. «Шутка».

3. Брамс И. «Вальс».

4. Вивальди А. «Времена года».

5. Гайдн И. «Серенада».

6. Кабалевский Д. «Клоуны».

7. Кабалевский Д. «Петя и волк».

8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».

9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».

10. Моцарт В. «Турецкое рондо».

11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».

12. Рубинштейн А. «Мелодия».

13. Свиридов Г. «Военный марш».

14. Чайковский П. «Детский альбом».

15. Чайковский П. «Времена года».

16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).

17. Шопен Ф. «Вальсы».

18. Штраус И. «Вальсы».

19. Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

*Детские песни: •*

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).

2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыб­ников).

3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).

4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старока-

домский).

5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).

6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).

7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).

8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).

9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Эн­тин, Е. Крылатов).

10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника»,

Ю. Энтин, Г. Гладков).

11. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).

12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляц­ковский, Б. Савельев).

13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Глад­ков).

14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).

15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Эн­тин, Г. Гладков).

16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего», Ю. Эн-тин, Е. Крылатов).

17. «Танец утят» (французская народная песня).

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

*Классические произведения:*

1. Боккерини Л. «Менуэт».

2. Григ Э. «Утро».

3. Дворжак А. «Славянский танец».

4. Лютневая музыка XVII века.

5. Лист Ф. «Утешения».

6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».

7. Моцарт В. «Сонаты».

8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».

9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».

10. Сен-Сане К. «Аквариум».

11. Чайковский П. «Вальс цветов».

12. Чайковский П. «Зимнее утро».

13. Чайковский П. «Песня жаворонка».

14. Шостакович Д. «Романс».

15. Шуман Р. «Май, милый май!».

**Музыка для релаксации**

*Классические произведения:*

1. Альбинони Т. «Адажио».

2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».

3. Бетховен Л. «Лунная соната».

4. Глюк К. «Мелодия».

5. Григ Э. «Песня Сольвейг».

6. Дебюсси К. «Лунный свет».

7. Колыбельные.

8. Римский-Корсаков Н. «Море».

9. Свиридов Г. «Романс».

10. Сен-Сане К. «Лебедь».

11. Чайковский П. «Осенняя песнь».

12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».

13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».