**«Музыкотерапия»**



**Музыкотерапия** – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

С помощью правильно подобранных музыкальных произведений можно регулировать психоэмоциональное состояние ребёнка, достичь нужного эффекта его расслабления или повышения активности, вызвать у него определённые эмоции. Музыкотерапия может помочь детям научиться правильно общаться друг с другом, если они испытывают трудности при контакте со сверстниками.

**Нужны ли  наушники при прослушивании музыки?**

Если говорить об обычных наушниках, то в помещении с нормальной акустикой лучше обходиться без них, т. к. уши детей природой приспособлены для рассеянного слуха, а от направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму. А вот с помощью микронаушников музыкой можно воздействовать на точки акупунктуры. Для этого их прикладывают к соответствующим местам на коже и закрепляют на время сеанса обыкновенным пластырем. Иногда бывает очень полезно совмещать обычное прослушивание с такой музыкальной аппликацией.

**«Музыкальная аптека»**



***«Не хочу, не буду, уходи, ты – плохая!!!», «мама, я боюсь»***

**Лечим:** Гайдн, Чайковский, Пахмутова, Таривердиев, «Свет Луны» Дебюсси, «Лебедь» Сен-Санса, Шуберт, Шуман, Чайковский «Лебединое озеро», Лист, Моцарт (2-я часть «Маленькой ночной серенады»).

***«Головка болит»***

**Лечим:** «Весенняя песня» Мендельсона и Д. Гершвина, полонез Огинского.

***«Животик болит»***

**Лечим:** «Вальс цветов» (балет Чайковского «Щелкунчик»).

***«Не думается»***

**Лечим:** Бетховен «Лунная соната» (облегчит интеллектуальную деятельность).

***«Болит, болит, болит»***

**Лечим:** анальгетики в мире звуков -  Бах, Гендель.

***«Уснуть не могу»***

**Лечим:** колыбельная Брамса, сюита из балета «Пер Гюнт» Грига.

***«Мне грустно»***

**Лечим:** вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди.

***«Горлышко болит»***

**Лечим:** любые тембры духовых инструментов.

**На все случаи жизни для малыша – Моцарт!**

**«Психогимнастика»**



Если Ваш ребёнок непоседа, чрезмерно утомлен или возбуждён, вспыльчив или замкнут – вернуть былое эмоциональное равновесие и настроение поможет психогимнастика.

**Психогимнастика** – это специальные этюды, игры и упражнения, направленные на снятие психологического напряжения и развитие эмоционально – личностной сферы ребёнка, преодоление барьеров в общении, позволяющие лучше понять себя и других. В её основе лежит игра, которая является основным видом деятельности детей. Увлекательные сюжеты, простые и доступные упражнения включают детское творчество, инициативу, фантазию, рождают удивительные образы и мысли, раскрывают чувства и эмоции, раскрепощают движения ребёнка, позволяя им стать более свободными, смелыми и выразительными. В процессе использования различных психогимнастик дети находят выход мышечной и психической энергии. Упражнения психогимнастики могут быть разной направленности: на преодоление затруднений в общении, на формирование навыков самооценки и т. д.

Мы приведём примеры упражнений на психомышечную тренировку.

**Релаксация**

Ребёнок ложится на пол и слушает шум моря. Родитель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что ребёнку снится сон. В этом сне он видит море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет родителя (1, 2, 3) ребёнок «просыпается» и встаёт.

**«На берегу моря» (мышцы рук)**

Набрать в руку воображаемый песок, сжать, «чтобы не высыпалось ни песчинки», тонкой струйкой высыпать песок на колени. Стряхнуть последние песчинки с кистей, опустить расслабленные руки.

Повторить игру 2-3 раза.

**Игра с муравьём (мышцы ног)**

На пальцы залез муравей. Потянуть носки ног на себя, ноги напряжены, прямые. С силой стряхнуть муравья с пальцев ног.

Повторить игру 2-3 раза.

**Солнышко и тучка (мышцы туловища)**

Солнышко зашло за тучку, стало холодно. Сжаться в комок, подрожать. Солнышко выглянуло из-за туч - стало жарко – расслабиться.

Повторить игру 2-3 раза.

**В уши попала вода (мышцы шеи)**

Мы купались, в уши попала вода. Ритмично покачивая головой, вытряхивать воду из одного, потом из другого уха.

Повторить игру 2-3 раза.

**Лицо загорает (мышцы лица)**

Лицо загорает – расслабить мышцы лица. Прилетела птичка – сильно сжать зубы, улетела – расслабить лицо, прилетела – прогонять губами, не открывая глаз. Принять удобную позу – спать хочется.

Повторить игру 2-3 раза.

**Игровой комплекс упражнений «Медвежата в берлоге»**

«Мама-медведица» постелила постели «медвежатам» в берлоге. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда «мама-медведица» поиграет с ними перед сном:

**Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).**

«Мама- медведица» бросает «медвежатам» «шишки». Они ловят их, с силой сжимают в лапках. «Шишки» разламываются на мелкие кусочки. «Медвежата» откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить 2-3 раза.

**Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).**

«Медведица» зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. «Мама-медведица» говорит: «Летит!» и «медвежата» дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась.

**Игра «холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

«Мама-медведица» ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался в щелки берлоги. «Медвежата» замерзли. Они сжались в маленькие клубочки, греются. Стало жарко. «Медвежата» развернулись. Опять подул ветер.

**Игра с «шарфиком» (на расслабление мышц шеи).**

Пришла «мама» и раздала «медвежатам» шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

**Пчелка, мешает спать (игра лицевых мускулов).**

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но «медвежата» быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. «Медвежата» снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла «мама-медведица» и зажгла свет. От яркого света «медвежата» крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке, и погасила свет. Снова прилетела пчелка, «Медвежата» не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх - вниз. Пчелка поблагодарила «медвежат» за удовольствие и улетела спать.