

**Музыкотерапия.**

Музыка – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка лечит, знали еще в древней Греции.

Она обладает сильным психологическим воздействием на взрослых и детей:

снимает гнев, досаду, успокаивает или наоборот возбуждает, будоражит.

В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаете вы, взрослые и вместе с вами ваши дети.

Положительное влияние оказывает классическая музыка и современная релаксирующая музыка.

Музыкальные произведения подбираются в соответствии с воздействием на те или иные функции ребенка:

- при гиперактивности, повышенной возбудимости успокаивающими воздействиями обладают произведения Баха, Моцарта, Бетховена;

- при заикании слушают музыку Моцарта;

- уравновешиванию нервной системы способствуют пьесы цикла « Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, звуки природы;

- тяжелый рок вызывает стрессовые реакции, агрессию, гнев.

Музыка в исполнении разных музыкальных инструментов так же по-разному воздействует на психофизическое здоровье:

- фортепиано и скрипка – снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;

- флейта и арфа – расслабляет;

- звучание арфы лечит легкие.

Используйте тихую, спокойную, мягкую музыку как фон, перед сном или когда ребенок играет, и вы увидите, как музыка способна гармонизировать эмоциональное состояние ребенка.

