**МДОУ «Детский сад № 40»**

**Музыкотерапия – перспективное направление**

**оздоровления детей дошкольного возраста**

***Музыка обладает магической силой и***

***может усмирить дикаря, смягчить камень***

***или согнуть кряжистый дуб.***

У. Конгрив, британский драматург, 17 век

Слово ***«музыка»*** происходит от греческого корня (мюзе). Специалисты по мифологии говорят, что девять муз, небесных сестёр, правящих пением, поэзией, искусствами и наукой, были рождены от Зевса и Мнемозины – богини памяти. Таким образом, музыка – это грация, красота, обладательница необычными целебными свойствами.

***Терапия*** – в переводе с греческого «лечение» Т. о. термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

У каждого человека есть музыка, которая действует на него наиболее эффективно.

Какое же воздействие оказывают различные жанры музыки? В рамках каждого жанра существует разнообразие стилей.

**Некоторые активны и несут энергию.**

**Другие пассивные и помогают расслабиться.**

***-*** ***Григорианские песнопения*** позволяют пространственно расслабиться, т. к. в них используются ритмы естественного дыхания. Они могут снизить стресс.

- ***Медленная музыка*** в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди) дают ощущение устойчивости, порядка и создаёт духовную, стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

- ***Классическая музыка*** (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

- ***Музыка романтизма*** (Чайковский, Шуман, Шуберт, Шопен, Лист) подчёркивает выразительность и чувственность, пробуждает индивидуализм. Она активизирует симпатию, страстность и любовь.

- ***Музыка импрессионистов* (**Дебюсси, Равель) основана на текущих музыкальных настроениях и впечатлениях. Она вызывает приятные образы, как в сновидениях)

- ***Джаз, блюз, регги*** и другие музыкальные и танцевальные формы могут поднять настроение и вдохновить, рассеять печаль, повысить общительность.

- ***Румба, макарена*** обладает живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет всё тело двигаться. Самба отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.

- ***Популярная музыка****,* а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущения благополучия.

- ***Рок-музык*а** может пробудить разные чувства. Как создать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме, так и снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде.

- ***Спокойная, фоновая музыка*** или современные оркестровки, в которых нет чётких ритмов, усиливает состояние расслабленной готовности.

- Религиозная музыка способна привести человека в состояние умиротворённости.

**Музыкальный руководитель:**

**Горбина Елена Владимировна**