

## Консультація для батьків

### «МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЛІКУВАЛЬНОГО ТА РОЗВИВАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА ДІТЕЙ»

Практика застосування музичної терапії сягає своїм корінням у сиву давнину: цілющу дію музики помітили ще у Стародавніх Китаї, Єгипті, та Греції.

Відчути на собі оздоровчий вплив музично – терапевтичних сеансів може будь – хто незалежно від віку, музичних здібностей чи музичної освіти. Та надзвичайно чутливими до музики є діти. Досить розповсюдженими є музично – терапевтичні сеанси з дітьми. Варто зауважити, що зазвичай їх призначають не лише дітям з певними фізичними, сенсорними та емоційними розладами, розладами поведінки, а й цілком здоровим дітям – для їх гармонійного розвитку

Основним завданням музично – терапевтичних занять з дітьми є гармонізація психосоматичних процесів, які відбуваються у дитячому організмі. Але такі заняття можуть мати не лише оздоровчу мету, а й розвивальну – розвиток музичних здібностей.

Оскільки у наш час навіть маленькі діти відчувають шалений ритм життя, то часто бувають нервовими, некерованими, агресивними. Якщо такі зміни ви помітили у своїх дітей, надайте їм можливість якомога більше слухати спокійну музику, особливо увечері - це дитячі колискові пісні.

На протязі дня мимовільне слухання музики здійснюється, коли діти залучені до будь – якого виду діяльності: малювання, ліплення, конструювання тощо. Найоптимальніша періодичність та тривалість таких музично – терапевтичних «сеансів» слухання музики для дітей 30 хвилин.

Учені проаналізували сотні творів різних напрямів музики – класичної, популярної, рокової – та прийшли до приголомшливого висновку: саме у класичній музиці гучність звукових хвиль наростає та спадає приблизно через кожні 30 секунд. Відтак під час слухання класичної музики центральна нервова система людини резонує зі звуковими хвилями музики, а це сприяє відновленню людського організму в цілому.

Насамперед рекомендують приділяти увагу класичним творам спеціально написаним для дітей, а саме:

- ❖ *«Дитячий альбом» Петра Чайковського;*
- ❖ *«Пори року» Петра Чайковського;*
- ❖ *«Попелюшка» Сергія Прокоф'єва;*
- ❖ *«Маленькі нічні серенади» Вольфганга Амадея Моцарта;*
- ❖ *«Добре темперований клавір» Йоганна Себастьяна Баха*

Якщо врахуєте ці поради, неодмінно відчуете користь для здоров'я та гармонійного розвитку не лише своїх дітей, а й самих себе.

