

Консультация для родителей:

«Домашняя музыкотерапия»

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

Домашняя музыкотерапия – это использование музыки в различных формах для гармоничного развития ребёнка, коррекции его эмоционального состояния и укрепления психоэмоционального здоровья в домашних условиях.

Практические рекомендации музыкотерапии дома

- Музыку слушать нужно в удобной позе.
- Продолжительность сеанса – не более 10-15 минут.
- Ставьте музыку на небольшой громкости, чтобы не истощать нервную систему.
- Учитывайте время суток: утром – бодрая, днём – игривая, вечером – спокойная, перед сном – релаксирующая.

Для бодрости и активности: классические произведения, детские песни - «Шутка» И.С. Бах, увертюра к опере «Кармен» Ж. Бизе, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарт, «Клоуны» Д.Б. Кабалевский.

Для расслабления и сна: медленные классические пьесы, звуки природы – «Лунная соната» Л.В. Бетховен, «Колыбельная» И. Брамс, «Утро» Э. Григ, «Лунный свет» К. Дебюсси.

Подбирать музыкальные композиции необходимо индивидуально, ориентируясь на состояние ребёнка. Для снятия агрессии рекомендуют сначала используют агрессивную музыку, затем нейтральную и в самом конце – успокаивающую.

Март, 2026

Музыкальный руководитель: Савенкова В.С.