***Классическая музыка для малышей – музыкотерапия.***

 В современной психологии существует даже направление – *музыкотерапия*. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

 *Музыкотерапия* строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекция отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

 Так, по данным современных исследователей, у новорожденных музыка способствует улучшению соматических и функциональных показателей, значительно улучшает, оживляет и восстанавливает рефлексы врожденного автоматизма, способствует нормализации частоты дыхания и частоты сердечных сокращений.

 Полезно не только прослушивать музыку в записи, но и исполнять песни самим. Для ребенка очень важным является «живой» голос матери. Поэтому весьма благоприятное воздействие оказывает пение колыбельных песен: они успокаивают, приводят малыша в равновесие, создают обоюдный благоприятный эмоциональный фон. Для индивидуального исполнения матерям рекомендуются лирические песни, которые по характеру мелодии близки к колыбельным, обладая успокаивающим воздействием на детей («Уральская рябинушка», «Спят курганы темные» и т.д.).

 Установлено, что пение полезно не только для ребенка, но и для самой матери. Так, у кормящих матерей, которые регулярно напевают колыбельные, заметно увеличивается лактация.

 Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях. Они подойдут как для будущих мам с ожидаемым ребенком, так и для уже родившихся малышей.

**Для успокоения, снятия эмоционального напряжения.**

 Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», Л. В. Бетховен «Симфония 6», И. Брамс «Колыбельная», Ф. Шуберт «Аве Мария».

**Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**

 Мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия», Ф. Шопен "Мазурка cis-moll", Ф. Шопен "Прелюдия ля-минор", "Прелюдия ми-минор", И. Штраус "Венский вальс", "Голоса весны", "Деревенские ласточки из Австрии", А. Рубинштейн "Мелодия".

**Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения.**

 Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор», Ф. Гайдн «Симфония №45 Прощальная», «Лондонская симфония №114».

**Для снятия депрессивных настроений, улучшения nастроения.**

 Скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» часть 3, В. А. Моцарт «Колыбельная», «Турецкий марш».

 Если ваше плохое настроение передается малышу и он вяло и плохо сосет грудь, специалисты рекомендуют так называемые **стимулирующие (тонизирующие) программы**. Это произведения Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато: В. А. Моцарт "Allegro Moderato", "Аллилуя", Ф. Шуберт "Музыкальный момент", "Форель", П. Чайковский Вальс "Спящая красавица", А. Вивальди "Маленькая симфония", А. Вивальди "Времена года".

**Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности.**

 Вялым детям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: П.И.Чайковский «Шестая симфония» часть 3, Л.Бетховен «Увертюра Эгмонд», Ф.Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Ф.Лист «Венгерская рапсодия 2», П. Чайковский "Марш из балета "Щелкунчик".

**Для снятия мигрени, головной и другой боли.**

 Религиозная музыка. Классика: В.Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Ф.Лист «Венгерская рапсодия 1», А.Хачатурян «Сюита Маскарад», Л.Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

**От бессонницы, для спокойного и крепкого сна.**

 Малышу, который плохо спит, можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом: Я. Сибелиус "Грустный вальс", Р. Шуман "Грезы", К. Глюк "Мелодия", П. Чайковский "Танец феи Драже", "Утро".

 Конечно, необязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

**Как правильно и полезно слушать музыку?**

 Если музыку слушает будущая мама, то можно прикладывать наушники к животу, но при этом громкость должна быть небольшая, басы отключены, также можно прослушивать ее и на расстоянии. Если мелодии включают для малыша, то магнитофон или проигрыватель нужно располагать на расстоянии не менее одного метра от кроватки ребенка, а звучание музыки не должно превышать громкости разговорной речи. Наилучшее время для прослушивания – 15-30 минут. Обычно рекомендуется включать или исполнять колыбельные и спокойные песни два-три раза в день в течение 5-10 минут после кормления, а песни в быстром темпе – за 5-10 минут до начала кормления.

 Также хорошо прослушивать необходимые композиции утром после пробуждения или вечером перед отходом ко сну.

 Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на каком-то серьезном деле, лучше всего будет просто расслабиться и отвлечься от всего, но если не получается, то можно выполнять обычные бытовые дела (легкая уборка – расставить все по своим местам, подготовка постели) или заняться просмотром картинок, фотографий.

 В день не следует проводить более трех сеансов (обычно ограничиваются одним-двумя).