МУЗЫКА, ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни»

Дошкольное детство – это особый период в жизни детей. Это время, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка, когда он находится как бы в их плену: ***у дошкольников чувства преобладают над всеми сторонами жизни****, им не всегда удается управлять своими переживаниями, контролировать собственное поведение.*

В возрасте от 0 до 3 лет *(период раннего детства) состояние дискомфорта или недомогания у ребенка проявляется в общей вегетативной и повышенной эмоциональной возбудимости, которые могут сопровождаться нарушениями сна, аппетита, желудочно-кишечными расстройствами.*

В возрасте от 3 до 7 лет *(дошкольный возраст) характерны повышение общей эмоциональной возбудимости, проявления негативизма, оппозиционности, формирования различных реакций страха и испуга. Эмоциональные и поведенческие реакции могут быть следствием воздействия различных факторов, в первую очередь психологических.*

Наиболее выражены данные особенности в периоды связанные с интенсивным физическим развитием детского организма и соответствующие возрастным кризисам 3 - 4 и 7 лет.

Дети не умеют управлять эмоциями. *Их чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. Управлять своими переживаниями они еще не могут. Поэтому они гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые, они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени.* ***С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению.*** *Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.*

Большое значение имеет для детей, то, что они слышат и видят в повседневной жизни. Непосредственное воздействие на нервно - психическую сферу детей оказывает музыка при ее пассивном или активном восприятии.

Прослушивание музыки позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах. У каждого ребенка есть любимая

музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Его окружает огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии музыкального материала, выделить наиболее полезное для организма ребенка?

Ученые выяснили, что наш мозг биологически восприимчив к определенной музыке. Они считают, что слушание музыки в первые 3 года жизни человека помогает мозгу формировать представление об окружающем мире. Мозг легко приспосабливается в ранние годы, поэтому необходимо расширять музыкальный репертуар.

При использовании ***музыки*** *необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма, громкости на психическое состояние детей, исходя из того, что:*

громкая ***музыка*** *приводит к разбалансированности ЦНС;*

возбужденные дети нуждаются в периодическом звучании успокаивающей ***музыки с умеренным****, медленным и очень медленным темпом, с негромкой динамикой; она снимает возбуждение;*

медлительные дети нуждаются в стимулирующей ***музыке*** *с подвижным темпом и не очень громким звучанием;*

дети, у которых меняется настроение очень часто в течение дня, нуждаются в умеренной ***музыке*** *с одним уровнем звучания и темпа.*

*Для установления контакта с детьми, снять мышечное и эмоциональное напряжение, включается классическая или релаксационная **музыка** на фоне звуков природы перед сном или во время пробуждения, приема пищи и игровой деятельности.*

Для повышения активности можно включать бодрящую музыку, сделать гимнастику, спеть или потанцевать.

*Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (классическую, народную, современную), петь, танцевать, иногда даже просто насвистывать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. А ведь с давних времен известно, что музыка оказывает умственный и физический эффект на любой организм. **Музыка** – составная часть нашей жизни, а поэтому она должна быть такой же разнообразной, как и окружающий нас мир. Мощное положительное влияние **музыка оказывает на всех**, кто с ней соприкасается.*

Педагог- психолог Булышева Е.В.