

## МУЗЫКА И АДАПТАЦИЯ



Каждому малышу в период адаптации к детскому саду приходится преодолевать множество трудностей: эмоциональное напряжение, чувство тревоги, стресс. Для создания благоприятной психологической обстановки в этот важный период жизни ребенка можно и нужно использовать различную музыку. Еще в глубокой древности было замечено благотворное влияние музыки на организм человека. Наши предки лечили музыкой людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Ученые доказали, что музыка активно влияет на интеллектуальное и физическое развитие человека. Замечено, что на музыкальных занятиях самые стеснительные и зажатые малыши легко раскрепощаются, у них поднимается настроение, повышается двигательная активность. Музыкальные занятия в 1 младшей группе проходят 2 раза в неделю по 10-12 минут. Во время занятия мы приучаем детей подпевать взрослым, в следствие чего активно развивается речь. Мы учим детей различным движениям: бег на носочках, пружинки, фонарики, прыжки, ходьба, хлопки в ладоши и другие. В процессе выполнения движений развивается моторика тела. В песнях и танцах мы подражаем различным животным, знакомим их с культурно-гигиеническими навыками, учим владеть предметами, управлять своим телом, ориентироваться в пространстве. С помощью музыки мы так же развиваем



и



эмоциональную сферу детей. Получая положительный эмоциональный заряд, ребенок постепенно становится более открытым, смелым с окружающими, активнее начинает разговаривать, взаимодействовать со взрослыми и детьми. У детей постепенно развивается музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память. Хочется отметить особую роль семьи в музыкальном воспитании детей. Любой родитель хочет видеть своего ребенка счастливым человеком, живущим в гармонии с природой, людьми и самим собой. Именно музыка поможет быстро адаптироваться к условиям детского сада и развить творческие способности ребенка, познакомить его с миром искусства и сформировать эстетический вкус. Поэтому хочется дать несколько советов родителям:

1. Подбирайте и включайте малышу музыку в соответствии с возрастом. Это могут быть песни из мультфильмов, песенки авторов Железновых. Екатерина и Сергей Железновы (*дочь и отец*) создали музыкальную методику раннего развития, которая предназначена для самых маленьких детей и для детей старшего дошкольного возраста. Она так и называется «Музыка с мамой». Это песенки с движениями. Их можно исполнять всей семьей.

2. Включайте на ночь спокойную музыку, тогда малыш будет хорошо засыпать. Здесь можно использовать музыку Рушеля Блаво. Это известный доктор, музыкальный терапевт, который исследовал влияние музыки на человека и создал





лечебную **музыку** для сна и расслабления.

Эту **музыку** можно найти в интернете.

3. Включайте **музыку фоном ребенку**, когда он играет, учитывая его психологические особенности. Если он гиперактивный и подвижный, то нужно включать спокойную **музыку**, например, классическую. Она расслабляет и гармонизирует организм. А если ваш ребенок заторможенный, то можно подобрать танцевальную и маршевую **музыку**, она будет активизировать **малыша**, побуждать двигаться.

4. Никогда не включайте ребенку очень громкую **музыку** или **музыку в стиле рок**, тяжелый металл, техно. Такая **музыка** негативно влияет на психику ребенка, делает его агрессивным, беспокойным.

5. Никогда не говорите ребенку, что ему *«на ухо медведь наступил»* и у него нет слуха. Таким образом вы настраиваете ребенка негативно по отношению к **музыке** и понижаете его самооценку, формируете различные комплексы.

6. Всегда посещайте культурно-досуговые мероприятия и праздники в детском саду. Таким образом вы окажете моральную поддержку своему ребенку и настроите его на успех. **Музыка с самого детства помогает** людям преодолевать трудности, и ваш ребенок не исключение!

