Сегодня я предлагаю Вам использовать элементы музыкотерапии в домашних условиях. Будьте уверены, будет полезно и интересно не только деткам, но и Вам – родителям.

***Музыкотерапия –*** использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

1. Утренний подъем начните с музыки Моцарта, потому что именно она располагает к тесному контакту между взрослым и ребёнком, создаёт атмосферу уюта, тепла и любви.

*Вариантами музыки могут быть следующие произведения:*

* “Утро” (музыка Грига из сюиты “Пер Гюнт”)

1. Дневной сон проходит под тихую и спокойную музыку, может *сопровождаться* *следующими музыкальными произведениями:*

* П. И. Чайковский “Времена года”
* Бетховен соната N14 “Лунная”
* Бах – Гуно “Аве Мария”

1. Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости. Она успокаивает и расслабляет. Для этого можно *использовать следующие мелодии:*

* Бах “Органное произведение"
* Вивальди “Времена года”

*Внимание!* Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.