**Музыкотерапия**

*Консультация для родителей*

**Цель:** *Повышение педагогической компетенции родителей (законных представителей ребёнка) в вопросах о влиянии музыки разного характера на психику и здоровье человека.*

Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с крохой правильно подобранную музыку — это окажет благоприятное влияние на его развитие.

Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше — на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Так, например, сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма. Таким образом своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

В современной психологии существует отдельное 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, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

**Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?**

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

**Как уменьшить нервное возбуждение?**

Гиперактивным детям полезно слушать спокойную, тихую музыку. Как правило, помогает классика: Сен-Санс "Аквариум", "Лебедь", Л.В. Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор», «Симфония №6". Известно, что расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано, поэтому рекомендуются произведения А. Вивальди, Брамс «Колыбельная», Ф.Шуберт «Аве Мария», Ф.Шопен «Ноктюрн соль-минор», П.И.Чайковский "Подснежник". Такие произведения, как «Концерт ре-минор для скрипки» И.С. Баха, «Дон Жуан» и «Симфония № 40» А. Моцарта, "Рассвет на Москва -реке" М.П.Мусоргского, и "Балет невылупившихся птенцов" **поднимут настроение и помогут избавиться от напряженности.**

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности рекомендуется ритмичная музыка: А.Вивальди "Весна", П.И.Чайковский «Марш деревянных солдатиков», Л.В.Бетховен «Увертюра Эдмонд», Ф.Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Ф.Лист «Венгерская рапсодия 2», И.С.Бах "Шутка".

Во время прослушивания старайтесь не думать о чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела. Конечно, не обязательно слушать только классику, 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.

Музыка развивает все виды восприятия и задействует все виды памяти: моторную, ассоциативную, слуховую, зрительную и образную. Играя произведение, юный музыкант учиться понимать, что в этот момент чувствовала рука, чертящая ноты, какие переживания испытывал сам композитор. Такому ребенку намного легче будет представить какое-либо историческое событие, рассказанное учителем, и кроме того – не составит труда запомнить его.

Музыка помогает овладеть другими видами искусств, так как хорошо развивает ассоциативное мышление – фантазию, эмоции. А.Эйнштейн, например, играл на скрипке; Леонардо да Винчи пел и преподавал пение; М.И. Глинка прекрасно рисовал.

И наконец, музыка совершенствует человека – дает особое видение окружающего мира, учит не только слушать и смотреть, но и слышать и видеть, а следовательно, чувствовать. Ваш ребенок станет более эмоциональным, жизнерадостным, всесторонне развитым, уверенным в себе, счастливым человеком.