***Консультация для родителей***

***«Музыкальная терапия».***

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.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

-         **Oт невроза и раздражительности**помогают бодрящая музыка  
Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

-         **От синдрома хронической усталости**«Утро» Грига, «Рассвет  
над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина»)  
Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни << Русс кос  
поле», «Времена года» Чайковского.

-         **От язвы желудка**- «Вальс цветов».

-         **Oт депрессии**- «Вальс» Шостаковича, романс из музыкальных  
иллюстраций к повести Пушкина «Meтель» Свиридова,  
произведения «Мужчина и женщина» Лея.

-         **От болезней сердца и кровяного давления**- «Свадебный  
марш» Мендельсона.

-         **От бессонницы**- сюита «Пер Гюнт» Грига.

-         **Oт гастрита**- «Сопата №7» Бетховена.

-         **Oт эпилепсии**- произведения Моцарта (они снижают риск-  
наступления припадков от 21 до 62 %).

Так что вскоре врачи станут «прописывать» больным вместолекарственных препаратов записи Баха или Эллингтона, Паркераили «Битлз».

**А какие звуки калечат!?**

Рок-музыка, которая, воздействуя ультра- и инфразвуками, а их мы не слышим, но «слышат» все наши органы, способна воздействовать на мозг исподволь. Слушатели могут даже упасть в обморок, если бой барабанов-тамтамов превышает 100 децибел.

«Прогнав» через компьютер сочинения некоторых рок-групп, психологи обнаружили, что в их музыке повторялось одно роковое сочетание нот, которое способно не только разрушить организм, но и подтолкнуть к самоубийству. Поэтому, сделали они вывод, нередки случаи добровольного ухода из жизни по невыясненным причинам солистов,     гитаристов и даже просто технических сотрудников некоторых известных и малоизвестных рок-групп. Психологи утверждают, что в их музыке содержался «звуковой яд», способный довести до сумасшествия.

**Как слушать?**

* Продолжительность – 15-30 минут.
* Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
* Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов. 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.

**Как охранять детский голос, детские голосовые связки?**

Нельзя петь на улице в сырую и холодную погоду. В детском саду мы учим говорить детей спокойным тоном, без крика – что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Кроме того, это требование культурного поведения. Поэтому дома надо требовать от детей того же. Не следует поощрять пение детьми взрослых песен, особенно эстрадных, так как они не подходят для детского голоса и обычно не могут быть правильно поняты детьми.

Многие дети поют не достаточно чисто, иногда «гудят» на одном звуке. Это не всегда зависит от недостаточно развитого музыкального слуха. Иногда это является следствием недостаточно развитого голосового аппарата.

Для развития слуха и голоса ребенка ему полезно больше читать стихи вслух, при этом стараться говорить звонко, ясным голосом, а не низким, глухим. Хорошо, если дома ребенок поет попевки-потешки – народные мелодии, очень простые,  состоящие из 2-3-х звуков.

Также необходима охрана детского слуха. Обязательно надо следить, чтобы в жизни ребенка было достаточно тишины. Не следует включать радио надолго или слишком громко – это отрицательно влияет на нервную систему, притупляет слух. Использовать радио и телевидение нужно очень разумно, не перегружая ребенка. Пусть лучше ребенок послушает или посмотрит меньше передач, но зато поймет и запомнит их.

Каждый ребенок должен иметь детскую библиотечку. И было бы неплохо, если бы вы собрали небольшую фонотеку – кассеты, диски – записи доступных детям музыкальных произведений, детских песен. Этот репертуар и будет основой формирования хорошего музыкального вкуса.

Дмитрий Борисович Кабалевский, замечательный композитор и музыкальный воспитатель детей и юношества, много раз в своих выступлениях подчеркивал необходимость приобщить детей к серьезной, классической музыку. Не может быть развитого человека, который любил бы только «легкую» музыку. К большим, серьезным чувствам и мыслям нас приобщают Глинка, Чайковский, Бетховен, Григ, все выдающиеся музыканты прошлого и современности.

Может быть, в свое время не всем из вас удалось приобщиться к музыкальному искусству. Хорошо, если бы вы сейчас не упустили эту возможность – слушая вместе с детьми наиболее легкие для восприятия произведения классической музыки, восполнить свои знания, умножить свои впечатления от музыки. К тому же новое время принесло новые произведения. Хочется подчеркнуть, что совместное слушание музыки способствует сближению детей и родителей, появлению общих интересов. А у детей потребность такого досуга способствующего их духовному развитию, надо всячески поощрять. Хорошо послушать музыку и тогда, когда в вашем доме собираются друзья ребенка.