**Консультация для родителей.**

**«Музыкотерапия – лекарство, которое слушают».**

***Музыкотерапия и ее влияние на человека.***

Музыкотерапия находит множество сторонников во многих странах. Специально подобранная музыка звучит в больницах (в послеоперационных палатах интенсивной терапии) кабинетах психологов и психотерапевтов. О том, что музыка способна изменить душевное и психическое состояние, знали ёщё в Древней Греции.
     Музыкотерапия может быть пассивной и активной. Активная – человек сам играет, на каком либо инструменте, поет, пассивная – сеансы прослушивания музыки.
   В Московском институте традиционной медицины разработаны и активно применяются музыкальные программы: «антистрессовая», «бронхиальная астма», «язвенная болезнь желудка», «гипертония».
Одна из форм музыкальной терапии – активные вокальные упражнения.
Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов. С одной стороны, она помогает диагностике, с другой – активизирует функции дыхания и кровообращения.
     В Тамбове проводились исследования влияния музыки на улучшение работы сердца и мозга, в течение которого музыка помогает нормализовать сердечный ритм. Приборы зафиксировали явную активизацию головного мозга.
     Максимальный эффект производит духовная музыка, колокольный звон, следствием этот является нормализация сна, снижения уровня тревожности, улучшения памяти и работоспособности.
     Доктор медицинских наук, профессор Сергей Ваганович Шушарджан (*одновременно и оперный певец*) проводил исследования на опухолевых клетках. Подопытные культуры помещали в пространство между наушниками и подвергали воздействию 4 программ: классическая музыка, эстрадно – симфоническая, рок – музыка и средневековые духовные песнопения. Самый сильный эффект оказали духовные песнопения.
Колокольный звон влияет на работу кровеносных и лимфатических систем человека, известны опыты лечения психических заболеваний. Колокольный звон «убивает» микробы и бактерии (*влияние ультразвука*).
    Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором воздействует на общее состояние всего организма, вызывая реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.
Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь (*врачи-логопеды используют пение при лечении заикания*). Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание.

Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с ребенком 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.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

· ***Ритм****.* Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

· ***Тональность****.* Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

· ***Частотность****.* Высокочастотные звуки (*3000-8000 Гц и выше*) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (*750-3000 Гц*) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (*125-750 Гц)*воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

   Также очень важны такие характеристики, как *диссонансы* - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и *консонансы* - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».

***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 школьников 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. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

**Мамам на заметку!!!**

***Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?***

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

***Как уменьшить нервное возбуждение?***

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

***Хотите спокойствия?***

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (*шум моря, леса*), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

***У вас мигрень, головная боль?***

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад».

***Для поднятия общего жизненного тонуса,*** улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

***Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика:***

Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

***А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны***, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

***Как слушать?***

* Продолжительность – 10 -20 минут.
* Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.
* Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.
* Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые, повседневные  дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, картинок, книг с иллюстрациями, 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.
* После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное воздействие. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

 **Примерный репертуар  фоновой музыки**(для детей дошкольного возраста)

***Релаксирующая ( расслабляющая***) К. Дебюсси. «Облака»  А.П. Бородин. «Ноктюрн» из струнного  квартета  К.В. Глюк. «Мелодия»

 ***Тонизирующая ( повышающая жизненный тонус, настроение***) Э. Григ. «Утро»

 И.С. Бах. «Шутка»  И. Штраус. Вальс «Весенние голоса»  П.И. Чайковский. «Времена года»  ( «Подснежник»)

 ***Активизирующая ( возбуждающая***) В.А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада»

 ( финал)  М.И. Глинка. «Камаринская»  В.А. Моцарт. «Турецкое рондо»  П.И. Чайковский. « Вальс цветов» ( из  балета «Щелкунчик»)

 ***Успокаивающая ( умиротворяющая***) М.И. Глинка. «Жаворонок» А.К. Лядов. «Музыкальная табакерка»  К. Сен-Санс. «Лебедь»  Ф. Шуберт. «Серенада»

 ***Организующая ( способствующая концентрации внимания при организованной деятельности) -*** И.С. Бах. «Ария»  А. Вивальди. «Времена года» («Весна»,  «Лето»)  С.С. Прокофьев. «Марш»  Ф. Шуберт. «Музыкальный момент».

Искренне советую Вам опробовать на себе эти несложные методы-советы. И когда Вы убедитесь, что влияние классической музыки на организм человека всё же не миф, смело переходите к следующему этапу под названием музыкотерапия. Именно она подарит Вам бодрость духа и здоровье, чего я, собственно, Вам и желаю!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способвоздействия | **Название****произведения** | **Автор** | **Время** |
| Моделирование настроения(при переутомлении и нервном истощении) | «Утро»,«Полонез» | Э. Григ,Огинский | 2-3 мин.3-4 мин. |
| При угнетённом, меланхолическом настроении | «К радости»,«Аве Мария» | Л. Ван Бетховен,Ф. Шуберт | 4 мин.4-5 мин. |
| При выраженной раздражительности, гневности | «Хор пилигримов»,«Сентиментальный вальс» | Р. Вагнер,П. Чайковский | 2-4 мин.3-4 мин. |
| При снижении сосредоточенности, внимания | «Времена года»,«Лунный свет»,«Грёзы» | П. Чайковский,К. Дебюсси,Р. Дебюсси | 2-3 мин.2-3 мин.3 мин. |
| Расслабляющее воздействие | «Баркарола»,«Пастораль»,«Соната до мажор» (ч 3),«Лебедь»,«Сентиментальный вальс»романс из кинофильма «Овод»,«История Любви», «Элегия»,«Прелюдия №1»,«Прелюдия №3», Хор,«Прелюдия №4»,«Прелюдия №13»,«Прелюдия №15»,«Мелодия»,«Прелюдия №17» | П. Чайковский,Бизе,Лекана,Сен-Санс,П. Чайковский,Д. Шостакович,Ф. Лей,Форе,И. С. Бах,И. С. Бах,И. С. Бах,Ф. Шопен,Ф. Шопен,Ф. Шопен,К. Глюк,Ф. Шопен | 2-3 мин.3 мин.3-4 мин.2-3 мин.3-4 мин.3-4 мин.3-4 мин.3-4 мин.2 мин.4 мин.3 мин.2 мин.4 мин.1-2 мин.4 мин.2-3 мин. |
| Тонизирующее действие | «Чардаш»,«Кумпарсита»,«Аделита»,«Шербургские зонтики» | Монти,Родригес,Пурсело,Леграна | 2-3 мин.3 мин.2-3 мин.3-4 мин. |