

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар
«Центр развития ребёнка-детский сад №171 «Алые паруса»

Консультация для родителей:

Музыка поможет.

*подготовила музыкальный руководитель
Гуреева Елена Викторовна*

Мы не раз говорили о влиянии музыки на становление личности ребенка. Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание ребенка и помогает быстрее запомнить новый материал.

Однако музыка способна влиять и на организм человека. Различными исследованиями было установлено воздействие музыки на пульс и дыхание. Частота дыхания и сердцебиения изменяется в зависимости от темпа и 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. Таким образом, своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

Поэтому музыку можно не только слушать, но и использовать для коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, при страхах. Правильно подобранная музыка способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения.

Именно поэтому будет не лишним послушать вместе со своим ребенком ***правильно подобранную*** музыку – это окажет благоприятное влияние на его развитие.

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. 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.

Так же 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 разрушающе на мозг.

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. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

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 несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен - «Симфония б» - часть 2, Брамс - «Колыбельная», Шуберт - «Аве Мария», Шопен - «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси - «Свет луны».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика:

Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

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, 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.

Далее предлагаем вам для прослушивания отрывки некоторых произведений, помогающих преодолеть чувство тревоги («Вальс» И. Штрауса), уменьшающих нервное возбуждение (Л. Бетховен «Лунная соната») и просто успокаивающих (Брамс «Колыбельная»).

Приятного прослушивания!