**Консультация для родителей**

**на родительском собрании:**

**«Оздоровительное влияние классической музыки**

**на психоэмоциональное развитие детей».**

**Музыка для всей семьи**

Восприятие различных звуков, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с крохой правильно подобранную музыку – это окажет благотворное 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 крови. Под её 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 путём нормализации биологических ритмов способствуют 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 вызвать отрицательные эмоции.

**Тональность**. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные тональности – 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.

**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: снятия напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребёнка и его психоэмоциональном состоянии.

Михаил Лазарев, врач – педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, описывает какое влияние музыка на беременных женщин. Классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода. Под звуки гармонической музыки ребёнок ещё в лоне матери будет гармонично духовно и физически развиваться. Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей. Стимулируя в них кровообращение. Слушая отдельные классические произведения, беременные женщины излечиваются от сердечно- сосудистых заболеваний, различных нервных расстройств, тоже самое происходит с плодом. Особенно рекомендуется будущим мамам слушать музыку В.Моцарта.

Кстати, специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал «Природа» опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета. Доктора Франзис Раушер о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. Возможно ли, чтобы она вызывала не только эмоциональные переживания, но и способствовала эффективности умственного труда? Проведенные эксперименты подтверждают, что это действительно так. После 10-ти минутного прослушивания музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектуальности» у студентов участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому он не нравится. В своё время Гёте отмечал, что ему всегда работается лучше после прослушивания скрипичного концерта Бетховена.

Специалисты говорят: «Когда радуется и смеётся музыка, с нею вместе смеётся и радуется человек» Об этом говорил ещё Шекспир в трагедии «Ромео и Джульета»: «Лишь музыки серебряные звуки,

Снимают, как рукой, мою печаль».

Установлено, что лирические напевы Чайковского, мазурки Шопена, рапсодии Листа помогают одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запоминать новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у неё прибывает молоко.

**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 сказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии» ; Штраус «Вальсы»; Рубенштейн- «Мелодии».

2.Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку.Как правило помогает классика: И.Бах «Кантата № 2»; Л.В.Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

3.Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы: шум моря, леса, вальсы (ритм ¾) Классика: А.Вивальди, Л. Бетховен «Симфония№6 часть вторая; Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль – минор», Дебюсси «Свет луны»

4.Как избавиться от напряжённости в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата №21».

Депрессия?

Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Генделя «Менуэт»; Бизе «Кармен - часть3».

5.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 часть3»; Бетховен «Увертюра Эдмонд»; Шопен «Прелюдия№1» опус 28; Лист «Венгерская рапсодия №2».

6.Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдёт 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 чётким ритмом.

Как слушать?

Продолжительность 15-30 минут.

Лучше всего прослушать 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 ещё лучше заниматься чем-нибудь приятным, например просмотр 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.