

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

**Консультация для родителей
на
тему: «Музыкотерапия»**

Автор: Чичканова Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

ст. Кавказская, 2018г

Консультация для родителей.

Тема: «Музыкотерапия»

Цель: Проконсультировать родителей о сущности понятия «музыкотерапия», об её благоприятном воздействии на нервную систему ребёнка.

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.

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. Музыкалотерапия 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.

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 6» - 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», Бартону «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.

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 - 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.

Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

- Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний:

- Рок музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

- жесткий хард-рок может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.**

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для занятий и медитаций романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка **Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.**

Для профилактики утомляемости необходимо слушать **«Времена года» Чайковского, «Утро» Грига, романс «Вечерний звон»,** мотив песни **«Русское поле».**

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует **«Свадебный марш» Мендельсона.**

От гастрита вылечивает **«Соната №7» Бетховена.** Головную боль снимает прослушивание **«Полонеза» Огинского.**

Нормализует сон и работу мозга сюита **«Пер Гюнт» Грига.**

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка **Моцарта.**



Музыкотерапия: слушайте музыку Моцарта

Полагают, что целебное действие музыки Моцарта обусловлено тем, что в ней преобладают звуки высокой частоты. Высокочастотная гармонизированная музыка с частотой от 3 000 до 8 000 Гц и выше укрепляет микроскопические мышцы среднего уха, улучшает слух, вызывает наибольший резонанс в коре головного мозга, стимулирует мышление и улучшает память, помогает при аутизме и дислексии. Причем, умственные способности повышаются у всех без исключения людей, которые слушают

музыку Моцарта – у тех, кому музыка Моцарта не нравится, и кто ее очень любит. Даже после 5-минутного прослушивания фрагмента музыкального произведения Моцарта заметно увеличивается концентрация внимания. Исследования американских ученых показали, что 10-минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ людей в среднем на 8-10 единиц.

Люди, страдающие болезнью Альцгеймера, улучшают свои навыки при регулярном прослушивании сонаты для двух фортепиано до-мажор Моцарта.

Преобладание преимущественно высоких частот в музыкальных произведениях Моцарта несет в себе мощнейший энергетический заряд не только для головного мозга, но и для всего организма в целом. При этом музыка Моцарта не заставляет мозг «перенапрягаться», клетки головного мозга «не утомляются», распутывая сложные звуковые ряды, которые присутствуют во многих других произведениях великих композиторов, например, Бетховена. Музыка Моцарта удивительно проста для восприятия, легка, воздушна, в ней много солнца, света, непосредственности, искренности и чистоты. Музыка Моцарта по-настоящему гениальна: божественна!

Д. Хьюджес зафиксировал поразительный эффект от прослушивания музыки Моцарта у больных с тяжелой эпилепсией. Пациенты страдали очень частыми, почти постоянными, приступами. У 29 больных из 36 испытуемых волны эпилептической активности, возникавшие во время приступа эпилепсии, становились слабее, выраженная волновая активность регистрировалась реже вскоре после включения музыки Моцарта (объективные данные исследования). Музыка Моцарта реально помогла улучшить состояние тяжелых эпилептиков: припадки стали случаться все реже и реже, а протекать все легче и спокойнее. Наблюдая за положительной динамикой ЭЭГ и состоянием своих пациентов, Д. Хьюджес пришел к выводу, что во время прослушивания музыки Моцарта количество и амплитуда электрических волн, возбуждающих мозг, уменьшаются, а течение эпилепсии становится всё более легким. Следует отметить, что когда вместо произведений Моцарта этим же больным давали слушать музыку некоторых других композиторов либо оставляли в полной тишине, у них не наблюдалось никакого улучшения. То есть было наглядно доказано, что терапевтическим эффектом обладает только музыка Моцарта.

Музыка Моцарта, как никакая другая, оказывает огромное положительное влияние на течение целого ряда весьма серьезных заболеваний, среди которых есть, как мы упоминалось выше, эпилепсия. Ученые экспериментальным путем определили, что особенно полезно при эпилепсии слушать сонаты Моцарта. Особенно рекомендуется слушать сонату К 448. Соната К448 и др. сонаты Моцарта способны купировать эпилептические припадки.

В США пытались лечить больных, страдающих разными тяжелыми неврологическими заболеваниями. Больным давали слушать всего лишь 10-минутный фрагмент одного из музыкальных произведений Моцарта, после

чего практически у всех пациентов на какой-то период времени заметно улучшалась способность выполнять тонкие движения.

Шведские ученые-медики убеждены, что именно *музыка Моцарта* помогла *резко снизить* в Швеции раннюю детскую смертность.

По мнению авторитетных врачей (психоневрологов, отоларингологов) мирового уровня, *музыка Моцарта* помогает избавиться от душевных расстройств, улучшает речь, слух.

А гастроэнтерологи утверждают, *если во время еды ежедневно слушать спокойную музыку Моцарта – исчезнут многие проблемы с пищеварением.*

Медицинские и психологические исследования очень широко проводились Д. Кемпбеллом и его коллегами более 20 лет подряд. Исследования подтвердили весьма благотворное воздействие музыки Моцарта на общее здоровье и умственные способности человека. Именно Д. Кемпбелл ввел термин «эффект Моцарта». Причем благоприятное, терапевтическое действие, по данным Д. Кемпбелла, оказывала только музыка Моцарта.

Ученые из Института нейропсихологии г. Вены благодаря ЭЭГ (электроэнцефалограмме) определили, что у слушателей долго сохраняется, так называемый “эффект Моцарта”. У ряда обследуемых благотворное действие музыки на мозг прекращалось сразу – как только переставала звучать музыкальная композиция Моцарта. У некоторых людей данный эффект отмечался еще 3 минуты, а затем биоэлектрическая активность мозга возвращалась к прежнему состоянию.

Секреты целебной силы музыки Моцарта не раскрыты полностью до сих пор и вряд ли когда-нибудь будут раскрыты вообще, поскольку самая главная тайна Музыки Моцарта скрыта в непостижимых человеческим разумом сферах. Да, музыка Моцарта поистине Божественная!