***Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37 Красносельского района Санкт - Петербурга***

***Консультация для родителей***

**Музыкальная терапия для всей семьи**

 Казанцева А. Е.

Музыкальный руководитель

 В последнее время мы часто слышим как от педиатров, так и от психологов о преимуществе музыки для детей. Конечно, это совсем неудивительно, ведь уже наши бабушки пели песни детям, чтобы успокоить их. Существуют ли какие-нибудь медицинские исследования по этому поводу?
 Древние народы были первыми, кто заметил благотворное влияние музыки, как на душу, так и на тело. Они лечили психологические расстройства музыкой и старались использовать ее как обезболивающие средство в средние века… Но все эти эксперименты проводились над взрослыми.
 В начале двадцатого века ученые уже могли видеть, что музыка - классическая музыка и колыбельные - являлись целительными средствами для детей, эта музыка не только развивает детей, но также делает их здоровее.
Учение решили найти научное обоснование музыкальной терапии. И первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, были родившиеся преждевременно дети.

*Какую музыку должны слушать дети?* Поразительно, беспокойные дети должны слушать мелодии со спокойным ритмом – «адажио», «анданте». Как правило, вторые части классических сонат и инструментальных концертов написаны в таком ритме. Немецкие ученые разработали основную научную литературу по этому поводу, и немецкая и венская музыка преобладали в их программах: Моцарт, Шуберт, Гайдн… Позже они добавили Вивальди и Чайковского…
 К примеру, это может быть вторая часть «Короткой ночной серенады» Моцарта, «Зима» из «Времен года» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского «Пиковая Дама», колыбельные.

Мелодия со словами сильнее влияет на ребенка, чем мелодия без слов. А живое пение сильнее, чем инструментальное исполнение, записанное на диск. Язык пения совсем не имеет значения, новорожденные дети могут с радостью слушать, например, колыбельную Брамса или Рождественские церковные песнопения на немецком языке.
 А дети, страдающие от синдрома дистресса, которые плохо едят, а иногда даже отрывисто дышат, должны слушать музыкальные композиции в темпе «аллегро» и «аллегро модерато» Моцарта, Шуберта, Гайдна… К примеру: вальсы из балетов Чайковского «На тройке», из его «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевую музыку.
 Процедуры музыкальной терапии также являются полезными для здоровых, нормально развивающихся детей. Их нужно успокаивать или наоборот иногда подбадривать. Это можно сделать при помощи расслабляющей или энергичной музыки.
Ни в коем случае не надевайте на ребенка наушники. Наши уши приспособлены к рассеянному звуку по природе. Недоразвитый мозг может получить слуховую травму в результате прямого звука.

*Музыкальная терапия противопоказана:*1. Детям с предрасположенностью к судорогам;
2. Детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
3. Детям, страдающим от отита;
4. Детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

 Мамы тоже должны научиться слышать музыку. Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше расслабиться.

В классическую **релаксационную** программу входят следующие произведения по 3-6 минут:

Бах И.С. "Ария из сюиты № З" или медленные части из Бранденбургских концертов;

Шуберт Ф. "Аве-Мария" или 2-я часть 8-й симфонии;

Беллини В. "Каватина Нормы";

Вивальди А. "Зима";

Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23);

Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии "Июнь" и "Октябрь" из цикла времена года.

 Музыка очень полезна в конфликтных ситуациях. Психологи любят приводить такой пример. Супруги, оказавшиеся на грани развода, яростно о чем-то спорили на кухне. И вдруг младшая дочь заиграла в гостиной на пианино. Это был Гайдн. Отец и мать, словно очнувшись от гипноза, молчали несколько минут... и помирились... Очень необыкновенная музыка у Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная — этот музыкальный феномен так и назвали — “эффект Моцарта”.

  Есть еще один тип музыки, который можно безопасно и с великолепными результатами использовать во всех случаях. Это детская и народная музыка. Она вызывает из памяти человека образ матери-ребенка и предлагает временную безопасность. Гармоничная музыка — лучший психотерапевт. Она снимает напряжение во время деловых переговоров, сосредотачивает внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Для облегчения или ускорения анестезии музыку используют и стоматологи — главное, чтобы она была приятной, медленной и успокаивающей.
В Китае массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными названиями “пищеварение”, “мигрень”, “печень” — китайцы принимают эти произведения, как таблетки или лекарственные травы.
В Институте звукотерапии (штат Аризона, США) музыкой даже отращивают волосы у облысевших.
 В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах.
 В Мадрасе открылся специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов.

***Музыка по рецепту***

***Авиценна считал, что лучшим*** ***упражнением для сохранения здоровья является пение. Народные врачеватели хорошо знали, звуки каких инструментов наиболее благоприятны при тех*** ***или иных болезнях.***

·         ***Музыка определенным образом влияет на физическое состояние человека через ритм. Все функции организма подчинены ему: ритмично бьется сердце, дышат легкие, выполняются двигательные функции.***

·         ***При депрессии и при психозе показаны элегии, ноктюрны и колыбельные. В Древнем Риме бессоницу лечили пением хора, а современные специалисты рекомендуют слушать перед сном пьесы Чайковского, Шумана, Глюка.***

·         ***От головной боли лучше всего помогают "Венгерская рапсодия" Листа, "Фиделио" Бетховена, "Американец в Париже" Гершвина. Успокаивают нервы "Колыбельная" Брамса, "Свет луны" Дебюсси, "Аве Мария" Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.***

·         ***Раздражительность и озлобленность снимают "Лунная соната" Бетховена, "Итальянский концерт" Баха. Стойко снижают кровяное давление музыка из балета "Лебединое озеро" Чайковского, ноктюрн ре минор Шопена и концерт ре минор для скрипки Баха.***

·         ***Музыка природы лечит стресс, успокаивает нервы, улучшает настроение и общее состояние организма, нормализует обменные процессы. Слушайте голос тишины и безмолвия. Это музыка бегущего ручейка, пения птиц, завывания ветра.***

Источник https://nsportal.ru/