## МельниковаЕ.А

## «Музыкотерапия»

## Уважаемые родители! Если вы хотите слушать музыку во благо своему здоровью и здоровью вашего ребенка – эта статья для вас!

Музыка имеет волшебную и чарующую власть над всеми – взрослыми и детьми. Подумайте о том, как музыка влияет на взрослого человека: веселая песня поднимает настроение, а тихая музыка убаюкивает. То же самое происходит и ребенком. Колыбельные успокаивают детей - это известно каждому родителю, которому приходилось петь, когда их ребенок просыпался посреди ночи. Музыка поднимает настроение, успокаивает нервы, побуждает вас к танцу. Музыка объединяет.

       Пусть в вашем доме главным предметом станет музыкальный центр или музыкальный инструмент, а не телевизор. Танцуйте с ребенком под джазовую мелодию, обнимайтесь, прослушивая песню о любви. Подумайте о том, что ваша повседневная жизнь нуждается в музыкальном сопровождении так же, как кинофильм в саундтреке. Если в вашем доме постоянно будет играть музыка, она вызовет интерес у ребенка и в будущем у него будет хороший слух. Слушайте разную музыку, но для ребенка лучше всего спокойная.     Исследования, проведенные на животных, показали, что постоянное прослушивание неблагозвучной и немелодичной музыки изменяет структуру мозга. Даже растениям не нравится такая музыка. Например, плющ растет лучше в доме, где постоянно звучит классическая музыка, нежели там, где оглушительно играет тяжелый рок. Так что, когда будете решать, какую музыку включить ребенку, пусть она будет простой и жизнеутверждающей.

     Ваша цель - привить ребенку любовь к музыке, а не вырастить еще одного Моцарта. Пусть ребенок получает удовольствие от новых звуков и ритмов.  
Ищите подсказки, наблюдая за своим ребенком. Нравится ли ему та музыка, которую вы включаете? Оживляется ли он, когда слышит какую-то определенную мелодию?  
Присматривайтесь к нему, и тогда у вас вырастет настоящий ценитель музыки.

Всем понятно, что музыка интересна и привлекательна детям дошкольного возраста. А вот какую музыку предпочитают дошкольники, как правильно развить музыкальность у ребенка? Такие вопросы редко интересуют родителей. Обычно родители вспоминают о том, что ребенку не помешает учить музыку, когда он уже пошел в школу. Но обучение в школе чтению, математике приносит ребенку моральное удовлетворение, так как теперь  он самостоятельно может читать стихи и сказки, которые ему читала мама. Все это способствует развитию ребенка.

Необходимо с самого раннего детства развивать музыкальность в детях. Если ребенок имеет много музыкальных впечатлений, ему намного легче понимать и слушать различную музыку. Известно, что уже в утробе матери плод реагирует на музыку, особенно положительно на классическую: Моцарт, Бах, Вивальди. Конечно же, на музыкальный вкус влияет среда, в которой растет малыш, музыкальные предпочтения его родителей. Сначала ребенку нравится классическая музыка, затем по мере  взросления добавляется музыка из мультфильмов, музыка которую он слышит по радио, телевидению. . Что же ребенок думает о музыке, какая ее роль в жизни человека?

Большинство дошкольников считают, что музыка просто необходима человеку. Под нее можно петь, танцевать, грустить, развлекаться, отдыхать. В основном дошколята отдают предпочтение веселой, подвижной музыке.

Дошколята знают, что музыку пишут композиторы, знают некоторые музыкальные инструменты, в основном это пианино, барабан, гитара. В этом возрасте они понимают, что музыку можно исполнять на нескольких инструментах одновременно. Дети различают музыкальные жанры : могут отличить вальс, марш. Понимают, что такое балет, но сложно для их восприятия: опера, хоровая музыка. Любимым музыкальным жанром детей является песня. Дети поют, когда играют, когда купаются, одеваются. Они поют так, как испытывают потребность своего эмоционального выражения. Дошкольники любят совмещать различную деятельность: петь и танцевать, играть на музыкальном инструменте и себе подпевать, рисовать и слушать музыку или петь. Дети способны различать характер музыкальных произведений. 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.

## · 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 ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг.

Старайтесь поддержать любовь к музыке у ребенка. Объясняйте некоторые музыкальные произведения, найдите отрывки из музыкальных произведений, которые выражают различные эмоции. Старайтесь, чтобы ребенок ежедневно слушал классическую музыку, можно сделать пятиминутки: включить классическое музыкальное произведение и немного расслабиться, отдохнуть вместе с ребенком. Посещайте театры, дошколята любят смотреть балет, очень хорошо воспринимают Чайковского "Щелкунчик".При музыкальных занятиях работают все отделы головного мозга. Дети очень любят музыку, они готовы учиться слушать, учиться играть и развиваться вместе с музыкой. Музыка - это все то, что окружает нас. Любите Музыку!

## Постарайтесь разобраться в данном материале, и вы сможете помочь себе и своим детям. А если возникнут вопросы – задавайте!