

Консультация для родителей

"Музыка для всей семьи"

В лечебных целях музыку применяют с давних времен, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Музыка, влияя на ребенка и маму, рождает положительные эмоции, снимает противоречия, успокаивает и настраивает на любовь. Установлено, что с помощью музыки можно воздействовать на три сферы жизнедеятельности плода - двигательную, эмоциональную, дыхательную - и даже управлять их развитием. Такое влияние помогает корректировать изменения в формировании плода, направлять развитие в нужную сторону.

И главное, что музыкальная стимуляция развития будущего ребенка положительно сказывается как на психических, так и на физических его качествах. После рождения ребенка прекращать музыкотерапию, к которой он так привык, по крайней мере нецелесообразно.

Существуют три фактора воздействия музыки на организм человека: психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образный ряд); физиологический (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма); вибрационный (музыка оказывает вибрационное воздействие на клетки, активизируя различные биохимические процессы в них).

Влияя на клеточном уровне на организм человека, музыка может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на слушателя. Поэтому подбирать музыку для лечения и релаксации должен профессионал. Долгое время существовало мнение, что, например, рок, тяжелый металл отрицательно влияют на нервную систему, особенно подростков, людей с неустойчивой психикой. Это верно. Но резко отвергать те или иные музыкальные направления тоже нецелесообразно. Как правило, музыка подбирается по личным качествам человека, по его предпочтениям и музыкальным пристрастиям.

Представители классической отечественной школы музыкотерапии сходятся во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления - классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д. Поэтому если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются следующие колыбельные мотивы:

"Спи, моя радость, усни" (Моцарт — Флис),
"Сон приходит на порог" (Дунаевский — Лебедев-Кумач),
"За печкою поет сверчок" (Островский — Петрова),
"Колыбельная Светланы",
"Спи, дитя мое".

Родителям совсем необязательно иметь слух и хороший-голос, главное - петь песни с нежностью. Необходимо, чтобы ребенок слышал материнский голос, привыкал к нему. После рождения малыша следует продолжать слушать музыку после кормления и перед сном. Напевайте ребенку колыбельные - он будет намного спокойнее, радостнее и эмоциональнее. Даже самые активные шалунишки, слушая музыку, успокаиваются и расслабляются, потому что

слышат давно знакомое и привычное. Включайте музыку, когда ваш малыш уже лег в кровать.

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.

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

Бах И.С. "Ария из сюиты № 3" 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.

Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию.

К активизирующим музыкальным произведениям относятся: Творения В. Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из "Маленькой ночной серенады", отрывки из оперы

"Волшебная флейта";

П. Чайковского - вальсы из балетов, "На тройке" из "Времен года", отрывок из финала 4-й симфонии,

С. Прокофьева из 1-й части 1-й симфонии, отрывок М. Глинки "Романсы",

А. Вивальди "Весна",

Л. Боккерини "Менуэт",

Ф. Шуберта "Форелленквартет".

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Музыка для всей семьи

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, сердечнососудистая 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 *диссонанс* (дисгармоничное сочетание звуков) – они возбуждают, раздражают. *Консонанс* (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».



Самое главное - помнить, что музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.

Подготовил: музыкальный руководитель Е.Г. Здобнова