

## Консультация для родителей

### Воздействие музыки на организм ребенка

Где бы мы ни находились, хотим мы этого или нет, нас постоянно сопровождают музыкальные ритмы. При этом мы не задумываемся об огромном влиянии этих ритмов на внутренний мир, на самочувствие и поведение наших детей.

А между тем, воздействие музыки на организм ребенка может быть успокаивающим и расслабляющим, поднимающим жизненный тонус с самого раннего возраста.

Организм ребенка живо откликается на вибрационную частоту музыки, потому как тоже является своеобразным музыкальным инструментом: каждая клеточка, каждый орган, каждая система имеют свои вибрации. Если их озвучить получают настоящие мелодии.

Музыкальные вибрации, достигая глубоко лежащих тканей, массируют внутренние органы и стимулируют в них кровообращение, влияют на костную структуру и организм в целом.

Психологи утверждают, что совпадение естественных биоритмов и ритмов музыкальных усиливает воздействие звуков на организм. При несовпадении, биологические ритмы ребенка подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой.

Все мы имеем индивидуальные вибрационные ритмы, поэтому как у нас, так и ребенка разные музыкальные вкусы. С возрастом все процессы в организме замедляются, в том числе и вибрационные, размеренные и спокойные мелодии предпочитают быстрым и ритмичным.

#### **Лечебные свойства музыки.**

Немецкий поэт Новалис еще в XVIII веке называл любую болезнь музыкальной проблемой, которая требует музыкального лечения.

Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает в крови уровень иммуноглобулина.

Объясняется это тем, что ритмы классической музыки и ритмы сердца человека совпадают (в минуту 60-70 ударов), что объясняет их благотворное влияние на все основные функции организма.

Классические мелодии увеличивают лактацию, как у кормящих женщин, так и у вскармливаемых.

С удовольствием слушают классику дельфины, растения быстрее растут и зацветают.

По мнению американской исследовательницы, доктора Франзис Раушер, **музыка Моцарта — феномен положительного воздействия звуков на живые организмы:** она развивает интеллект, повышает умственные способности у всех слушателей, не зависимо от того, нравится мелодия или нет, обладает обезболивающим эффектом, улучшает периферийное зрение.

**Уменьшить тревожность, выйти из стрессового состояния** помогут мажорные небыстрые мелодии этнических композиций, симфонии Чайковского, рапсодии Листа, «Вальсы» и «Мазурка» Шопена, «Мелодии» Рубинштейна.

**Успокоение и снятие нервного напряжения.** Расслабляют звуки флейты, игра на скрипке или фортепиано, звуки природы, полезны классические произведения: Дебюсси «Свет луны», «Ноктюрн соль-минор» Шопена, «Симфония №6» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта, «Колыбельная» Брамса.

**Улучшение общего самочувствия, поднятие жизненного тонуса.** Необходимы маршевые мелодии оказывающие мобилизующее действие, ускоряющие сердечный ритм. Из классики: 3-я часть «Шестой симфонии» Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Шопена, «Венгерская рапсодия 2» Листа.

**Общее оздоровление.** Робберт Шофлер, американский ученый и создатель музыкальной фармакологии, рекомендует слушать увертюры Моцарта, симфонии Чайковского, «Лесного царя» Шуберта. По его мнению эти произведения мобилизуют организм для быстрого выздоровления и действуют общеукрепляюще.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие, когда ее слушают, пропуская через свои мысли и сознание.

Следите за реакциями ребенка, если музыка вызывает внутренний протест, то использовать ее в качестве музыкальной терапии не стоит.

Слушание музыки должно заканчиваться, как только вы почувствуете, что мелодия начинает раздражать и утомлять ребенка. Даже несколько минут способны оказать положительное воздействие.

Музыка — вещь объективная. Мы не можем изменить саму мелодию, но у нас есть выбор — слушать нашим детям то, что им приятно, а значит, благотворно воздействует на их организм.