**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

**КАК СЛУШАТЬ МУЗЫКУ?**

● Продолжительность музыкотерапии должна составлять 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 книжек, 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.

**Окружите себя и своих детей музыкой и будьте здоровы!**

п.г.т. Излучинск

2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИЗЛУЧИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»**

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

АПТЕКА»

«МУЗЫКАЛЬНАЯ

******

***ПОДГОТОВИЛА****:*

*МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ*

***ЧЕРТЫКОВЦЕВА***

***МАРИНА АНАТОЛЬЕВНА***

**ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ:**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Благотворное воздействие музыки на тело и душу человека было замечено еще в глубокой древности. Наши далекие предки утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и гармонию в человеческом теле.

В современной психологии и педиатрии существует отдельное направление, связанное с музыкальным искусством – **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. Музыкотерапиястроится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на детский организм - снятие напряжения и утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в развитии ребенка.

***МУЗЫКОТЕРАПИЯ – ЭТО ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ СЛУШАЮТ***

**СПИСОК**

**МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ**

**🎜** От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка П. Чайковского, А. Пахмутовой, М. Таривердиева.

**🎜** Уменьшить чувство тревоги и неуверенности помогут мажорные мелодии, этнические композиции, народная и детская музыка, классика - «Мазурки» и «Прелюдии» Ф. Шопена, «Вальсы» И. Штрауса, «Мелодия» А. Рубинштейна.

**🎜** Помогает снять стресс музыка Ф. Шуберта, Р. Шумана, П. Чайковского, Ф. Листа.

**🎜** Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Э. Грига, "Рассвет над Москва-рекой" М. Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", цикл "Времена года" П. Чайковского.

**🎜** При нервном возбуждении полезно слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: И. Бах «Кантата № 2», Л. Бетховен «Лунная соната».

**🎜** Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

**🎜** Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" И. Дунаевского, "Болеро" М. Равеля, "Танец с саблями" А. Хачатуряна.

**🎜** Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Д. Шостаковича из кинофильма "Овод", музыкальных композиций оркестра Ф. Пурселя, «Романса» Г. Свиридова.

**🎜** В качестве лекарства от мигрени врачи предлагают "Весеннюю песню" Б. Мендельсона, "Юмореску" А. Дворжака, а также изрядную дозу Дж. Гершвина ("Американец в Париже").

**🎜** Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Э. Грига.

**🎜** Развитию умственных способностей у детей способствует музыка В. Моцарта.

**🎜** Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» И. Баха, «Симфония» Й. Гайдна. 