***Консультация для родителей***

***Влияние музыки на психику ребенка***

***Музыкальный руководитель Левашова Маргарита Владимировна***

 Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет, или наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности и покоя, и гармонии, до беспокойства, подавленности и агрессии).

 В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушают ваши дети.

 Возбуждающая, громкая музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает взрослого и ребенка состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях побуждает к разрушительным действиям. Особенно противопоказана такая музыка гипервозбудительным, расторможенным детям, со слабым контролем, т.к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении ребенка.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние, как взрослого так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающему ребенку успокоится и расслабиться. Когда ребенок, ляжет в постель, включите спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку, и попросите его закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у него положительные эмоции.

Обратите внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка).

* ***Духовная и религиозная*** музыка очень хорошо снимает болевой синдром.
* ***Джаж, блюз, регги*** поднимает настроение, избавляют от депрессивных состояний.
* ***Рок музыка*** в небольших количествах способна снять нервное напряжение, и мышечную усталость.
* ***Жесткий хард- рок*** может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.
* ***От неврозов и раздражительности*** избавляет бодрящая музыка **П.И.Чайковского, А. Пахмутовой, Таривердиева.**
* ***Помогает снять стресс, сконцентрироваться***, идеально подходит для занятий и медитаций, романтическая, создающая ощущения свободного пространства музыка Ф. **Шуберта, Р. Шумана, П. Чайковского, Ф. Листа.**
* ***Для профилактики утомляемости*** необходимо слушать **«Времена года» П.Чайковского, «Утро» Э.Грига, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле».**
* ***Головную боль снимает*** прослушивание **«Полонез» Огинского.**
* ***Нормализует сон и работу мозга***, сюита ***«Пер Гюнт» Э. Грига.***
* ***Развитию умственных способностей у детей*** способствует музыка **В.А. Моцарта.**
* ***Музыка для релаксации:***

Классические произведения:

1.Бах И. «Ария из сюиты №3». 7.Сен-Санс К. «Лебедь».

2.Бетховен Л. «Лунная соната». 8.Чайковский П. «Осенняя песня».

3.Глюк К. «Мелодия». 9.Чайковский П. «Сентиментальный вальс»

4.Григ Э. «Песня Сольвейг». 10. Римский-Корсаков Н. «Море».

5.Дебюсси К. «Лунный свет». 11.Шуберт Ф. «Аве Мария».

6.Колыбельные. 12.Шуберт Ф. «Серенада”