**Буклет для родителей "Музыкальная аптека"**

#### **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.

#### **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. Музыкотерапия строится 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.