**Консультация для родителей**

***«Музыкальные предпочтения для хорошего настроения»***

******

"Музыка лечит душу и тело" - такую надпись можно найти на некоторых музыкальных инструментах эпохи Ренессанса.

Звуки, ритмы и музыкальная гармония непосредственно воздействуют на наше эмоциональное состояние.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

\* замедляют пульс;

\* увеличивают силу сердечных сокращений;

\* способствуют расширению сосудов;

\* нормализуют артериальное давление;

\* стимулируют пищеварение;

\* улучшают аппетит;

\* облегчают установление контакта между людьми;

\* повышают тонус коры головного мозга;

\* улучшает обмен веществ;

\* стимулирует дыхание и кровообращение;

\* усиливает внимание.

Музыка действует избирательно, в зависимости:

\* от характера произведения;

\* от инструмента, на котором исполняется.

**Музыкальные жанры, оказывающие лечебное воздействие**

Классическая музыка -  универсальное оздоровительное воздействие на психику и тело. Повышает уровень иммуноглобулина.

Духовная и религиозная музыка - снижает болевой синдром.

Джаз, блюз,регги - избавляет от депрессии.

Мелодичный рок - в небольшом количестве снимает нервное и мышечное напряжение.

Хард- рок - вредит здоровью, так как нередко вызывает неосознанную агрессию.

РЭП - не рекомендуется для частого прослушивания, так как он пробуждает негативные эмоции.

**Это интересно!**

Оказывается, каждый человеческий орган любит слушать “свою” музыку. Наша печень положительно реагирует на деревянные духовые инструменты: гобой, кларнет. Виолончель и скрипка тонизируют работу сердечно-сосудистой системы. А саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки и устраняют тоску.

Учеными доказано воздействие музыки на клеточном уровне. На нее реагируют раковые клетки, причем от одной музыки они начинают, активно расти, и размножаться, а от другой, наоборот, их рост замедляется. А такие микробы, как стафилококк и кишечная палочка, от правильно подобранной музыки и вовсе погибают.

 Музыкальные предпочтения во многом зависят от темперамента. Если вы сангвиник или холерик, то вам подойдут танцевальные стили. А вот флегматикам больше по душе высокие женские голоса.

Специалисты также заметили, что музыка композиторов романтического направления — Шопена, Чайковского, Шуберта — нравится тем, кто склонен к уединению, а людям энергичным, как правило, по душе Лист, Вагнер, Прокофьев. Так что музыкальная аптечка может быть самой разнообразной. Главное, чтобы эта музыка была источником сил, энергии и хорошего настроения.

Знаете ли вы, что дети, не слышавшие в детстве колыбельных, менее успешны в жизни и подвержены психическим расстройствам.

Колыбельные песни, которые есть у всех народов, - не просто элемент фольклора и служат не только для убаюкивания ребенка.

Колыбельные очень важны в процессе овладения ребенком речью, следовательно, и в развитии мышления.

От того, какие песни поет ребенку мать, и поет ли она их вообще, зависит характер маленького человека,  его физическое здоровье, степень его психологической устойчивости. Кроме того, в колыбельных зашифрованы знания о мире, которые пробуждаются в генетической памяти. Детям, у которых генетическая память не "разбужена", гораздо труднее адаптироваться в жизни и в обществе. Они развиваются гораздо медленнее

**Здоровье и музыкальное развитие ребенка**

Знаете ли вы, что слишком громкое, крикливое пение может вредно сказаться на слабых детских голосовых связках. Кроме того, оно отрицательно влияет и на нервную систему детей, создает   излишнее возбуждение, утомляет.

Но что делать, если ребенок хочет излить избыток энергии не только в движении, но и в звуке, если он сам тянется к музыке и к песне, как  к наиболее доступному и понятному для него музыкальному жанру?

Научить детей внимательно слушать музыку,  понимать и разделять те настроения и чувства, которые она передает, воспроизводить незамысловатые мелодии, добиваться, чтобы голос звучал естественно и свободно. Задача эта вполне под силу мамам и папам, бабушкам и дедушкам, старшим братьям и сестрам ребенка. Тут не требуется особых музыкальных или педагогических познаний: ведь речь идет не о том, чтобы готовить из малыша музыканта или певца. Достаточно привить ребенку  несложные навыки слушания музыки приобщить к пению в таких пределах, которые доступны каждому человеку. Детям доставляет радость, когда  взрослые сами негромко и ласково напевают или наигрывают на губной гармошке, гитаре, фортепиано незатейливые спокойные мелодии. Доступная и приятная музыка  обычно вызывает чувство удовольствия, радостную улыбку.

*Таким образом, музыка помогает поддерживать радостное настроение у ребенка.*

А это очень важно, особенно в раннем возрасте, потому что положительные эмоции способствуют здоровому развитию нервной системы и благотворно влияют на протекание основных физиологических  процессов: дыхания, сердечной деятельности,  обмена веществ. Но оздоровительное влияние песен может проявиться только в том случае, когда члены семьи учитывают возрастные  особенности ребенка. Нельзя допускать, чтобы ребенок срывался на крик. Нельзя разрешать  детям петь на улице в холодную и сырую погоду, потому что это вредно для голосовых связок и  может привести к простуде.

*Поэтому родители должны быть заинтересованы том, чтобы встреча ребенка с музыкой состоялась, вовремя и музыка стала их верным помощником  в деле воспитания ребенка в семье.*

***Подготовила музыкальный руководитель: Синицына Е.В.***

***Ноябрь 2022г.***