

## Консультация для родителей «Учимся слушать музыку дома»



**1. Прежде всего, помните о том, что любое музыкальное произведение необходимо слушать, не отвлекаясь ни на что другое. Главное, конечно, хотеть слушать! Нужно очень постараться внимательно следить за тем, что происходит в музыке, от самого начала до самого ее завершения, охватывая слухом звук за звуком, ничего не упуская из виду! Музыка всегда наградит слушателя за это, подарив ему новое чувство, новое настроение, возможно, прежде никогда в жизни не испытанное.**

**2. На первых порах не следует слушать крупные музыкальные сочинения, так как можно потерпеть неудачу. Ведь навык слежения слухом за звуками еще не выработан и внимание недостаточно дисциплинировано. Поэтому лучше выбирать для слушания небольшие произведения.**

**3. Это может быть вокальная музыка (музыка для голоса) или инструментальная (которая исполняется на различных музыкальных инструментах). Прислушивайтесь к звукам, постарайтесь услышать и различить динамические оттенки музыкальной речи, определить, делают ли они выразительным исполнение музыкального произведения.**

**4. Конечно, слушать вокальную музыку легче, ведь текст всегда подскажет, о чем хотел сообщить композитор, какими мыслями хотел поделиться.**

**5. В инструментальной музыке слов нет. Но от этого она не становится менее интересной. Возьмите пластинку с записью известного сочинения П. И. Чайковского «Детский альбом». Какие только жизненные и даже сказочные ситуации не отображены в этой музыке!**



Композитор, словно художник кистью, нарисовал музыкальными красками удивительно интересные картинки из жизни ребенка. Здесь и «Игра в лошадки», и «Марш деревянных солдатиков», «Болезнь куклы», «Новая кукла». Здесь вы услышите очень ласковые, мечтательные пьесы «Сладкая греза», «Мама», «Зимнее утро» и много других очаровательных музыкальных зарисовок. Такие же музыкальные альбомы, адресованные юным слушателям, есть и у других композиторов. У С. С. Прокофьева этот альбом называется «Детская музыка». Музыкальные пьесы как бы рисуют день, прожитый ребенком.



Послушайте из этого сборника «Сказку» или поэтическую пьесу «Ходит месяц над лугами». В «Альбоме для юношества» Роберта Шумана детям обязательно должны понравиться и «Смелый наездник», и «Веселый крестьянин», и немножко загадочная пьеса «Отзвуки театра». А красочное

произведение «Дед Мороз» оживит фантазию и воображение любого слушателя.

В «Детском альбоме» А. Гречанинова каждого может рассмешить музыкальная пьеса «Верхом на лошадке», а «Необычное путешествие», возможно, кого-нибудь даже чуть-чуть напугает. А произведения композитора С. Майкапара «В садике», «Пастушок», «Маленький командир» будут близки и понятны даже самым маленьким.

6. Время от времени необходимо возвращаться к прослушиванию тех же самых произведений. Можно мысленно представлять их звучание, чтобы легко и быстро узнавать. Чем чаще слушаешь уже знакомые произведения, тем они с каждым разом все больше и больше нравятся. Но всегда слушайте музыку внимательно, не отвлекаясь, вдумчиво. Важно следить не только за изменением динамических оттенков, и за высотой звуков, быстротой их смены. Надо учиться наслаждаться красочным

музыкальным водопадом и уметь тонко различать каждую хрустальную струйку. Учитесь сравнивать их, любуйтесь ими. Почувствуйте, какая упорядоченность существует в музыке: звуки не могут звучать «как попало, как вздумается».

7. Постарайтесь сделать прослушивание музыки регулярным занятием, выделите для слушания специальное время. Ничто не должно отвлекать ребенка от общения с музыкой, никогда нельзя делать этого наспех.

Большим праздником в жизни ребенка может стать его встреча с музыкой в концертном зале. Сама атмосфера дворца, где «живет» музыка, создает особый эмоциональный настрой, вызывает острое желание прикоснуться к красоте. Конечно, к каждому празднику нужно готовиться, готовиться услышать о самом сокровенном, что пережил композитор и чем захотел поделиться со слушателями. Все пережитое словно оживает в звуках. На это нужно настроиться, постараться вникнуть в суть произведения. Конечно, перед концертом или оперным спектаклем очень хорошо иметь представление о музыке, которая прозвучит. Чтобы понять произведение, узнать о нем и его авторе, полезно заранее прослушать грамзаписи, прочитать книги. Если, например, предстоит встреча с оперой, хорошо познакомиться со словесным текстом оперы - либретто: ведь знать и понимать, о чем поют артисты, очень важно.

8. Очень полезно слушать одни и те же сочинения в исполнении разных солистов и коллективов, смотреть спектакли с различным составом исполнителей. Все это поможет расширить знания о музыке, позволит не только яснее мыслить, но и глубже чувствовать.



## Консультация для родителей

### «Музыкотерапия»



Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с крохой правильно подобранную музыку - это окажет благоприятное влияние на его развитие

**Физиологическое воздействие**

музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше - на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Так, например, сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют

резонировать каждую клетку организма. Таким образом своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

#### ➤ *Ритм*

Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки режет ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

#### ➤ *Тональность*

Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

#### ➤ *Частотность*

Высокочастотные звуки (3000 - 8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750 - 3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.



Очень важны такие характеристики, как диссонансы - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг.

### «Музыкальная терапия»



В современной психологии существует отдельное направление - 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 человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит

малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

**Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?**

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: «Мазурка» и «Прелюдии» Ф. Шопена, Штраус «Вальсы» И. Штрауса, «Мелодия» А. Рубинштейна.

**Как уменьшить нервное возбуждение?**

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: «Кантата №2» И. Баха, «Лунная соната» и «Симфония ля-минор» Л. Бетховен.

**Хотите спокойствия?**

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения А. Вивальди, «Симфония №6» ч. 2 Л. Бетховена, «Колыбельная» И. Брамса, «Аве Мария» Р. Шуберта, «Ноктюрн соль-минор» Ф. Шопена, «Свет луны» К. Дебюсси.

**Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?**

Включите «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата №21» И. Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартона, «Месса ля-минор» Брукнера.

**Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка.** Классика: произведения В. Моцарта, «Менуэт» Генделя, «Кармэн» ч. 3 Бизе.

**У вас мигрень, головная боль?**

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: В. Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Ф. Лист



**«Венгерская рапсодия № 1», А. Хачатурян «Сюита Маскарад».**



**Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: «Шестая симфония» ч. 3 П.**

**Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Л. Бетховена, «Прелюдия 1, опус 28» Шопена, «Венгерская рапсодия №2» Ф. Листа.**

**Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика:**

**«Итальянский концерт» И. Баха, «Симфонии» Й. Гайдна.**

**А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.**

**Как слушать?**

- ✓ **Продолжительность - 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 учебников, 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.**