Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 13»

**Консультация для родителей:**

**«Музыкотерапия в период самоизоляции»**

Подготовила: музыкальный руководитель

МДОУ «Детский сад № 13»

Топорова Н.В.

Г.Ярославль, 2020 г.

В дни, когда практически все люди оказались в непривычной для себя, очень тревожной ситуации, нам хотелось бы поговорить о том, какая музыка  поможет преодолеть страх и пройти достойно посланные испытания.    Нам не дано знать, когда сложилась первая мелодия, прозвучала первая музыка, однако, в Библии не найти более связанного с музыкой героя, чем Давид. Он искусно играл на киноре, и так замечательно пел, что был призван из Вифлеема во дворец Саула в Хеврон. Своим мастерством исполнения музыки и пением, Давид избавлял Саула от мрачных мыслей и депрессии «и от него отступал злой дух»

Наука с красивым названием «музыкотерапия» появилась ещё во времена Пифагора, который ещё в 6 в.до н.э. применял музыку для лечения заболеваний. Великий ученый и философ Авиценна в «Каноне врачебной науки» советовал в дни меланхолии слушать музыку и пение птиц. В 14-16 веках,  когда волна психической эпидемии, более известная как «пляски святого Витта»,  охватила Голландию, Бельгию и другие страны, ее смогли остановить только музыканты, игравшие медленную, успокаивающую музыку.

Эффект Моцарта. Самая необыкновенная, самая популярная в мире – музыка Моцарта. Она не быстрая и не медленная, плавная, в основном очень простая, и очаровательная в этой простоте. По мнению большинства ученых-медиков, музыка Моцарта – феномен по воздействию на людей: развивает интеллект, повышает умственные способности у всех слушателей, не зависимо от того, нравится мелодия или нет, обладает обезболивающим эффектом, производит  успокаивающее действие, улучшает пространственное восприятие, активизирует работу мозга.

Произведения Моцарта полезно слушать перед экзаменами/тестами, где требуется творческое [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/) или поиск нестандартных решений.  
Произведения Моцарта несут в себе очень мощный энергетический заряд, а  
мажорные тона настраивают и заставляют стремиться к победе. Следовательно, слушая этого, поистине великого композитора и музыканта мы подсознательно стремимся к победе. Даёт прилив душевных и творческих сил.

А теперь несколько советов врачей о том, какая музыка нам поможет:

Бессонница. Немецкими учеными установлено, что колыбельные песни гораздо эффективнее снотворных.  Прослушиваемые на ночь колыбельные обеспечивают глубокий, здоровый сон, как детям, так и взрослым. Выработке мелатонина — гормона сна способствуют: «Концерт для фортепиано» (2я часть) Бетховена, «Возблагодарим Господа» (116 псалом) Моцарта, Дебюсси «Лунный свет», «Вторая симфония» (3-я часть) Рахманинова, Вивальди «Концерт для гобоя», григорианские псалмы.  Наибольший эффект достигается при прослушивании музыки перед сном.

Успокоение и снятие нервного напряжения. Расслабляют звуки флейты, игра на скрипке или фортепиано, [звуки природы](http://www.yugzone.ru/brainmusic/download_mp3/Sound_Of_Nature.htm), полезны классические произведения: Дебюсси «Свет луны», «Ноктюрн соль-минор» Шопена,  «Симфония №6» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта, «Колыбельная» Брамса.

Бетховен «Лунная соната»: прогоняет подальше невроз и депрессию.

Вивальди А., сюита «Времена года»: наполняет уверенностью и избавляет от чувства страха.

Духовная музыка литургии Рахманинова С., Архангельского А., Бортнянского М.: наполняет нас энергией, силой любви и восстанавливает внутреннее равновесие.

Л. Ван Бетховен, «Лунная соната», соната «Аппассионата», ода «К радости» из симфонии № 9: восстанавливает душевное равновесие, растворяет печаль, уныние, угнетённость.

Григорианские песнопения, современные оркестровки, народная музыка: углубляется и замедляется дыхание, успокаивается мозг.

Звон колоколов или бубенцов, духовное и церковное пение, органная музыка и воскресная Святая Литургия в храме. Очищает нас душевно, вселяет уверенность в собственных силах, снимает душевное напряжение. Эта музыка обладает подтвержденным оздоровительным эффектом, вне зависимости от религиозных воззрений человека. Лечебное воздействие таких звуков заключается в настройке вибрации больных клеток организма на вибрации абсолютно здоровых, нормально функционирующих, а также в освобождении от гнева, духовному и душевному очищению.

«Молебное пение Божией матери», «Колокольные звоны»: нормализуется вибрация органов человека, преодолевается стрессовое состояние, человек чувствует себя защищённым.

Таким образом, можем с уверенностью посоветовать, чтобы в Вашей домашней аптеке, помимо таблеток и каплей обязательно были духовная музыка и музыкальные произведения композиторов классиков. Будьте уравновешенны и здоровы!