

## «Музыка начинается в семье»

**Дорогие мамы и папы!**

Природа наградила человека щедро: она дала ему все для того, чтобы видеть, ощущать, чувствовать окружающий мир, позволила ему слышать все многообразие существующих вокруг звуков.

Все мы от природы музыкальны. Об этом необходимо знать и помнить каждому взрослому, так как именно от него зависит, каким станет в дальнейшем его ребенок.

Помогите детям полюбить музыку, она сделает жизнь более яркой и интересной. В душе каждого ребенка есть искорка любви к прекрасному - от вас во многом зависит, разгорится она ярким пламенем, освещая и согревая жизнь растущего человека, или погаснет.

## Слушаем музыку дома

Есть несколько простых правил, следуя которым вы обязательно избежите проблем, а соответственно ваш малыш будет в полном порядке.

1. Ставьте детям как можно чаще классическую **музыку**. Многочисленные эксперименты показали, что под **музыку** таких композиторов как Моцарт, Вивальди, Бетховен дети успокаиваются, хорошо засыпают, а главное, если такая **музыка** звучит при кормлении малыша, то пища усваивается намного лучше!

2. Отбирайте **музыкальные** произведения по принципу мелодичности и легкости звучания. Старайтесь выбирать **музыку** без ярко выраженных ударных партий, так как они способны зомбирующе действовать на психику.

3. Минимум низких частот. Соблюдайте это правило, так как, давно известно, что низкочастотные звуки способны влиять на психическое состояние человека не самым лучшим образом, тем более на психику

ребенка.

4. Не включайте **музыку громко!** Если пренебречь этим правилом, ребенок может стать нервным, будет плохо спать, капризничать, ухудшится аппетит. Громкий звук травмирует нежную детскую нервную систему, а это может иметь крайне печальные последствия в будущем.

5. Ни в коем случае не позволяйте ребенку **слушать музыку в наушниках!** Слуховой аппарат устроен таким образом, что громкий звук наушников воздействует непосредственно на мозг человека, вызывая микросодрясения. «Звуковой шок» может иметь неприятные последствия даже для взрослого человека, а для ребенка тем более!

6. Не ставьте детям тяжелый рок и его разновидности и клубную **музыку** - именно она способна нанести непоправимый урон детской психике!

7. Как можно чаще ставьте детям детские песни, пойте их вместе с ними, но не забывайте следить за реакцией ребенка на ту или иную песню или мелодию - если ребенок выражает недовольство, смените песню. **Музыка** должна вызывать у ребенка ощущение комфорта!

8. При подборе **музыкальных** произведения для детей нужно учитывать время суток, когда ребенок будет **слушать музыку**. Если с утра можно ставить детские песни более

зажигательные, бодрые и быстрые, то к вечеру настоятельно рекомендуем **прослушивать** медленные детские песенки и мелодии, постепенно переходя к колыбельным.

9. **Прослушивание музыки** у детей до 3 - х лет должно занимать не более часа в сутки – например, 20 минут утром, 30 днем и 10 минут вечером, перед сном. После 3 - х лет, можно постепенно увеличивать время **прослушивания музыкальных произведений**. Не забывайте ставить **музыку**, когда делаете с детьми зарядку или занимаетесь с ними физическими упражнениями.

10. Ходите с детьми на детские спектакли, в цирк, смотрите мультфильмы и детские фильмы, разучивайте и пойте с ними детские песни.

В заключении хотелось бы пожелать всем **родителям**, как настоящим, так и будущим, чтобы их детки росли здоровенькими, умненькими и **послушными**. А мы будем рады помочь вам в воспитании и развитии ваших любимых чад!

**Духовная и религиозная музыка** очень хорошо снимает болевой синдром.

-**Джаз, блюз, регги** поднимают 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 **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева**.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для занятий и медитаций романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка **Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа**.

Для профилактики утомляемости необходимо слушать «**Времена года**» **Чайковского**, «**Утро**» **Грига**, романс «**Вечерний звон**», мотив песни «**Русское поле**».

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «**Свадебный марш**» **Мендельсона**.

От гастрита вылечивает «**Соната №7**» **Бетховена**. Головную боль снимает прослушивание «**Полонеза**» **Огинского**.

Нормализует сон и работу мозга сюита «**Пер Гюнт**» **Грига**.

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка **Моцарта**.

