**Рекомендации для родителей.**

**Музыкотерапия как стимул для развития**

Еще в древности люди наслаждались музыкой леса, пением птиц, шумом реки и гулом океана в шторм. В наше же время, композиции из вышеперечисленных звуков широко используются в медицине(лечебная музыка), для профилактики и даже, порой, лечения многих заболеваний. Эту музыку можно услышать даже придя в spa- салон, дабы полностью расслабиться и на время забыть о всех проблемах.

Лечебная музыка. Все плюсы и никаких минусов.

Музыка обладает уникальной способностью исцелять. Причем, звуки благотворно воздействуют не только на эмоциональное и психологическое состояние человека, но и на его физическую форму. И для каждого человека найдется своя, подходящая только ему, лечебная музыка.

Почему же у этих обычных, как может показаться на первый взгляд, звуков, такое исключительно полезное влияние на организм? Все очень просто. Жители больших городов зачастую просто забывают, как поют птицы, шумит море и шевелит листья ветер. Единственное, чем они могут себя утешить, - прогулки в местных парках с домашними любимцами. Бетонные трущобы никогда и ни у кого не вызывают особого восторга, именно по этому свои отпуска люди стараются проводить по дальше от города. И все верно, ведь организм сам знает, что ему необходимо и инстинктивно направляет человека к этому.

Современные нейрохирурги и психологи считают, что музыка оказывает магическое воздействие на развитие мозга человека. Поэтому и возникла музыкотерапия как психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Для кого полезна лечебная музыка.

Кому- то больше подходит легкая и неэмоциональная классика, кому-то шум прибоя, а кто-то почувствует себя лучше от ночного пения соловья. В первую очередь, музыкальная терапия рекомендуется людям, страдающим нервными расстройствами: неврозами, депрессиями, бессонницей, а так же тем, кто легко впадает в состояния тревожности или немотивированной агрессии.

Для восстановления душевного равновесия таким людям следует слушать спокойные мелодии перед сном, лежа на кровати или сидя в удобном кресле. Для усиления терапевтического эффекта можно зажечь ароматические свечи. Лечебная музыка показана и людям, которые больны сердечно- сосудистыми заболеваниями, страдают от гормональных нарушений, а так же от заболеваний дыхательной системы.

В качестве средств способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы: дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. Эффективно применяется метод гипносон- отдых под музыку.

Исцеляющая музыка дома и на работе.

Стоит хотя бы 10 минут послушать приятную мелодию перед важной деловой встречей или серьезным разговором с руководителем, и мысли человека прояснятся, он приобретет душевное равновесие, получит заряд жизненной энергии и в итоге станет увереннее в собственных силах.

Кроме того, журчанье весеннего ручья, пенье птиц или шум листвы в лесу могут помочь человеку расслабиться после тяжелого трудового дня. Исцеляющая музыка может так же способствовать избавлению от серьезных заболеваний гормональной, сердечно- сосудистой и дыхательной систем, так как в основе многих болезней лежит дисбаланс нервной системы человека.

Для тех у кого нет возможности- часто выезжать за город, были созданы специальные записи релакс музыки.

На заметку.

Произведение классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности- «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штраус, «Мелодии» Рубинштейн.

Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы- «Кантата №2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.

Для общего успокоения- «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.

Для снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношении с другими людьми- «Концерт ре- минор» для скрипки Баха.

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением- «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения- «Шестая симфония» Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.

Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей- «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.

Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности- «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония №5» Мендельсона.

Слушайте, лечитесь и наслаждайтесь! Здоровья Вам!