

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 232»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Музыка и настроение»**

Подготовила: Музыкальный руководитель  
Федорова Ольга Викторовна

2024 г.

*Цель музыки — трогать сердца.  
Иоганн Себастьян Бах*

## *Музыка и настроение.*

Музыка играет неоценимую роль в жизни человека, и это неудивительно, ведь музыка сопровождает человека всю его жизнь.

Влияние музыки на мозг человека, на его эмоциональное состояние, да и на весь организм в целом рассмотрено в многочисленных исследованиях. Существует такое понятие как «музыкотерапия», которая доказывает влияние музыки на человеческий организм. Музыка способна менять настроение, и этим ее свойством человечество активно пользуется.

Чтобы успокоиться и качественно выспаться, вечером стоит послушать что-нибудь релаксирующее, отвлекающее от повседневных проблем. Утро начинается с ритмичных, энергичных мелодий, дающих заряд на целый день.

А теперь поговорим немного о стилях музыки и их влиянии на человека.

Принято считать, что классическая музыка благотворно и умиротворяюще влияет на наше физическое и душевное состояние. Но и в классике присутствуют «тяжелые» для восприятия произведения, вызывающие тревожность, например, заставляющие задуматься не о самых веселых вещах.

И это, несомненно, полезно, но стоит четко осознавать, для чего и кому слушать ту или иную классическую музыку.

Джазовая импровизация стимулирует отделы мозга, отвечающие за творчество, в первую очередь, у самих исполнителей, но и слушатели вовлекаются в этот процесс.

Тяжелая музыка тяжела и для психики. Психологи сходятся во мнении что она возбуждает человека, заряжает энергией, стимулирует выработку адреналина. Это может создать у слушателя агрессивное настроение, с другой стороны, эта музыка помогает выпустить эмоции, накопившиеся в человеке.

Поп-музыка не оказывает значимого влияния на человека, скорее, помогает выразить, подчеркнуть, испытываемые в данный момент эмоции.

Прослушивание этнической музыки – это обращение к генетической памяти человека. В течение многих веков прибаутки, потешки, приговорки, песни любовно и мудро поучают человека, приобщают его к высокой моральной культуре своего народа.

Слушайте музыку, грустную и веселую, классическую и современную, инструментальную и вокальную! Ведь ее многообразие способно поддержать любое ваше настроение и выразить любую эмоцию.