Консультация музыкального руководителя для родителей на тему «Музыка лечит»

Декабрь 2023

Музыка лечит

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление- музыкотерапию.

Медики советуют:

-скрипичная и фортепианная музыка- для тех у кого не в порядке нервы.

-арфа незаменима в кардиологии.

-виолончель помогает людям с больными почками.

-гобой и кларнет придут на помощь печени.

-флейта запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.

-саксофон восстанавливает потенцию.

Психологи заметили, что, прослушав произведения Гайдна и Моцарта, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многопрофилен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так назвали - «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский, хороши для снятия стресса. Причём неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии вокального пения на организм. Во время исполнения песни происходит как бы мягкий массаж горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто Встречаются долгожители.

-

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.**