Лечебная музыка

Консультация для родителей

Учеными-психологами доказано, что музыка оказывает влияние на здоровье человека и создали целое направление в официальной медицине − *музыкотерапию.* Так установлено, что:

- скрипичная и фортепианная музыка – лечит нервы,
- виолончель – помогает при заболеваниях почек,
- флейта – расслабляет и помогает при бессоннице,
- арфа – незаменима при заболеваниях сердца,
- гобой и кларнет – для тех, у кого больна печень,
- саксофон – придёт на помощь мужчинам.

Психологи заметили, что слушая музыку Гайдна, Моцарта, большинство людей ощущает прилив бодрости.

Музыка В.А. Моцарта снимает головную боль, усталость, депрессию, избавляет от простуды. Этот «феномен» так и назвали − « эффект Моцарта».

Композиторы-романтики Ф.Шопен, Ф.Лист, П.И.Чайковский, незаменимы для снятия стресса. И не важно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. В последнее время подтвердилась теория влияния *вокального пения* на организм человека. Во время пения происходит как бы мягкий массаж горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что тренирует, укрепляет и стимулирует их работу.

Поэтому не удивительно, что среди певцов так много долгожителей.

Духовная и религиозная музыка – снимает болевой синдром.

Джаз, блюз – поднимает настроение, избавляет от депрессии.

Рок-музыка – в небольших количествах, снимает нервное напряжение и мышечную усталость.

Жёсткий хард-рок – может вызвать неосознанную агрессию.

Музыка П.Чайковского, А.Пахмутовой избавит от неврозов и раздражительности.

Для профилактики утомляемости можно слушать: «Времена года» П.Чайковского, «Утро» Э.Грига, романс «Вечерний звон», мотив русской песни «Русское поле».

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона, в лечении гастрита поможет «Соната №7» Л.Бетховена, головную боль снимет прослушивание «Полонеза» Огинского.

Подготовила: муз. руководитель Ковалёва Е.В.