Консультация для родителей

«Лечебная музыка»

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 Моцарта снимает головную боль, усталость, депрессию, избавляет от простуды. Этот «феномен» так и назвали - « эффект Моцарта».

Композиторы-романтики Шопен, Шуберт, Лист, 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 Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева избавит от неврозов и раздражительности.

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

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

Подготовила: муз. руководитель Полякова М. А.