

МУЗЫКА- ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

Звуки музыку рожают и недуги побеждают.

Звуки слово создают, и скучать нам не дают.

Звуки музыку рожают и смеются, и рыдают.

Если нужно, верещат и пронзительно кричат.

" Музыка - волшебное лекарство", "Музыка лечит душу и тело" - такую надпись можно найти на некоторых музыкальных инструментах эпохи Ренессанса.

Звуки, ритмы и музыкальная гармония непосредственно воздействуют на наше эмоциональное состояние. Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

МЕЛОДИИ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА.

Чтобы оставаться бодрым и полным сил, слушайте музыку, подбирая её по ситуации. Разные музыкальные инструменты по-разному влияют на наш организм.

Итак, какой инструмент за что "отвечает"?

Инструмент	Влияние	Список классической музыки для детей
Скрипка	лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию, очень благотворно действует на	И. Бах. Брандербургские концерты, "Шутка" Л. Бетховен. "К Элизе", "Лунная соната" Ж. Бизе. марш и хор мальчиков из оперы "Кармен" И. Брамс. Венгерские танцы, "Колыбельная"

	меланхоликов	К. М. Вебер. Хор охотников из оперы "Волшебный (вольный) стрелок"
Пианино	воздействует на почки, мочевой пузырь очищает щитовидную железу;	Э. Григ. "Шествие гномов", "Утро", "В пещере горного короля"
Барабан	восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему	А. Даргомыжский. Хоры русалок из оперы "Русалка"
Флейта	очищает и расширяет легкие, снимает раздраженность и озлобленность	А. Дворжак. Славянские танцы. М. Глинка. Увертюка к опере "Руслан и Людмила", "Марш Черномора", "Жаворонок", "Детская полька"
Арфа и струнные инструменты	гармонизирует работу сердца лечат истерию, кровяное давление	Дж. Верди. "Тарантелла". А. Вивальди "Времена года"
Виолончель, контрабас, гитара	благотворно действует на почки, сердце и тонкую кишку	А. Лядов "Музыкальная табакерка"
Баян и акордеон	активизируют работу брюшной полости	А. Е. Майкапар. Пьесы.
Кларнет, флейта - пикколо	подавляет уныние, улучшает кровообращение	В. А. Моцарт. "Маленькая ночная серенада", "40-ая симфония", Дуэт Папагено и Папагены из оперы "Волшебная флейта", Увертюка к опере "Свадьба Фигаро", "Турецкий марш"
Балалайка	лечит органы пищеварения	М. Мусоргский. "Балет невылупившихся птенцов" из "Картинок с выставки" (и вообще "Картинки с выставки"), "Баба-Яга", "Детский уголок"
Труба	лечит радикулит	С. Прокофьев. "Петя и волк",
Колокольный звон	влияет на работу кровеносных и	

	<p>лимфатических систем человека, лечит психические заболевания. Его звон "убивает" микробы и бактерии (влияние ультразвука).</p>	<p>"Танец рыцарей" С. Рахманинов. "Итальянская полька" Н. А. Римский-Корсаков. "Полёт шмеля", " Три чуда" из оперы "Сказка о царе Салтане.. Г. Свиридов. Вальс к повести А. С. Пушкина "Метель" К. Сен-Санс "Карнавал животных" С. Танеев. "Колыбельная" П. И. Чайковский. Балеты: "Щелкунчик", "Лебединое озеро", вальс из балета "Спящая красавица", "Детский альбом", "Времена года". Ф. Шопен. Вальсы. И. Штраус. Вальсы и марши. Ф. Шуберт. "Форель", "Охотник", "Серенада" Р. Шуман. Альбом для юношества</p>
--	---	---

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

- замедляют пульс;
- увеличивают силу сердечных сокращений;
- способствуют расширению сосудов;
- нормализуют артериальное давление;
- стимулируют пищеварение;

- улучшают аппетит;
- облегчают установление контакта между людьми;
- повышают тонус коры головного мозга;
- улучшает обмен веществ;
- стимулирует дыхание и кровообращение;
- усиливает внимание.

Музыка действует избирательно, в зависимости:

- от характера произведения;
- от инструмента, на котором исполняется.

Музыкальные жанры, оказывающие лечебное воздействие .

Классическая музыка - универсальное оздоровительное воздействие на психику и тело. Повышает уровень иммуноглобулина.

Духовная и религиозная музыка - снижает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги - избавляет от депрессии.

Мелодичный рок - в небольшом количестве снимает нервное и мышечное напряжение.

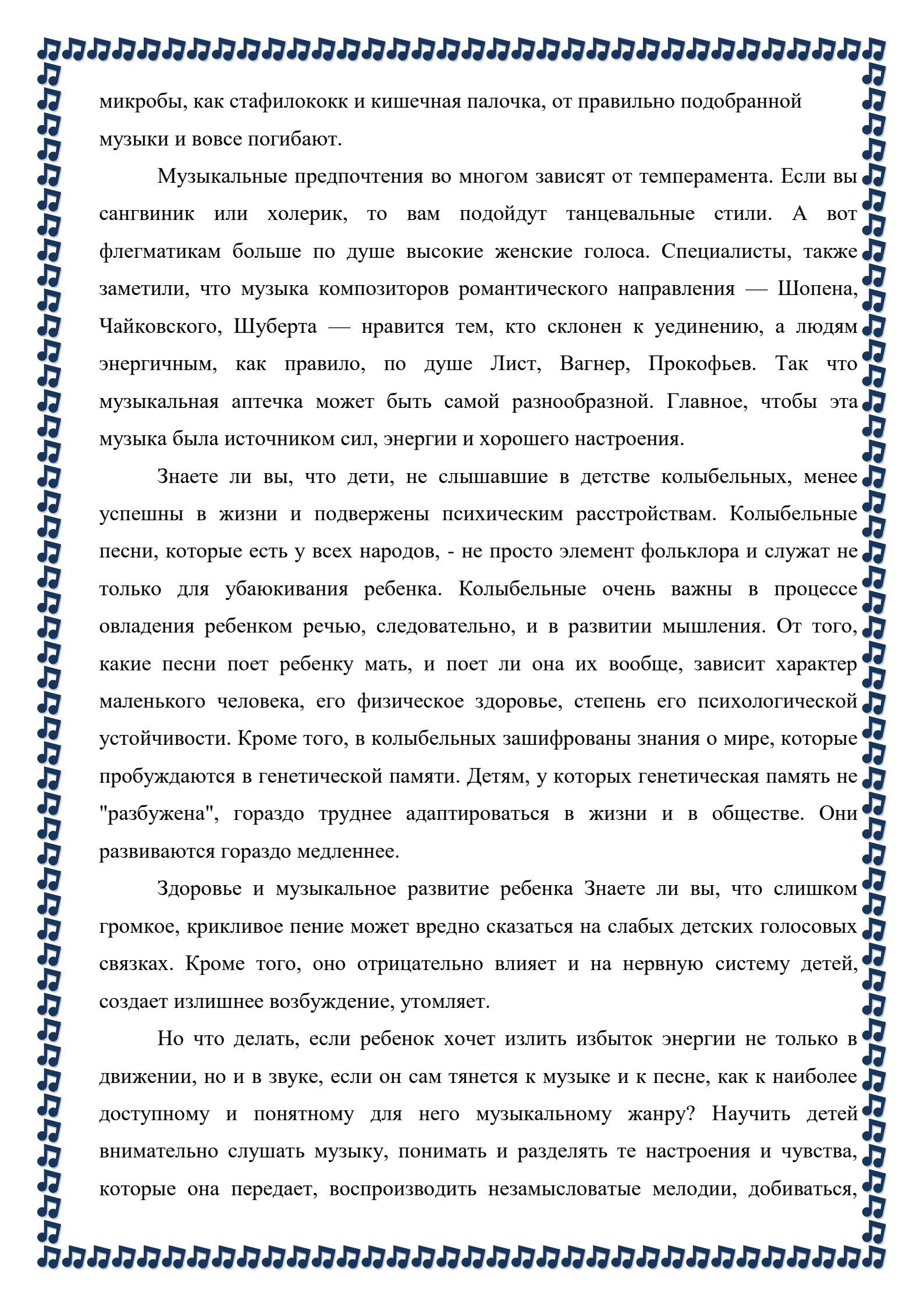
Хард- рок - вредит здоровью, так как нередко вызывает неосознанную агрессию.

РЭП - не рекомендуется для частого прослушивания, так как он пробуждает негативные эмоции.

Это интересно!

Оказывается, каждый человеческий орган любит слушать свою музыку. Наша печень положительно реагирует на деревянные духовые инструменты: гобой, кларнет. Виолончель и скрипка тонизируют работу сердечно -сосудистой системы. А саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки и устраняют тоску.

Учеными доказано воздействие музыки на клеточном уровне. На нее реагируют раковые клетки, причем от одной музыки они начинают, активно расти, и размножаться, а от другой, наоборот, их рост замедляется. А такие



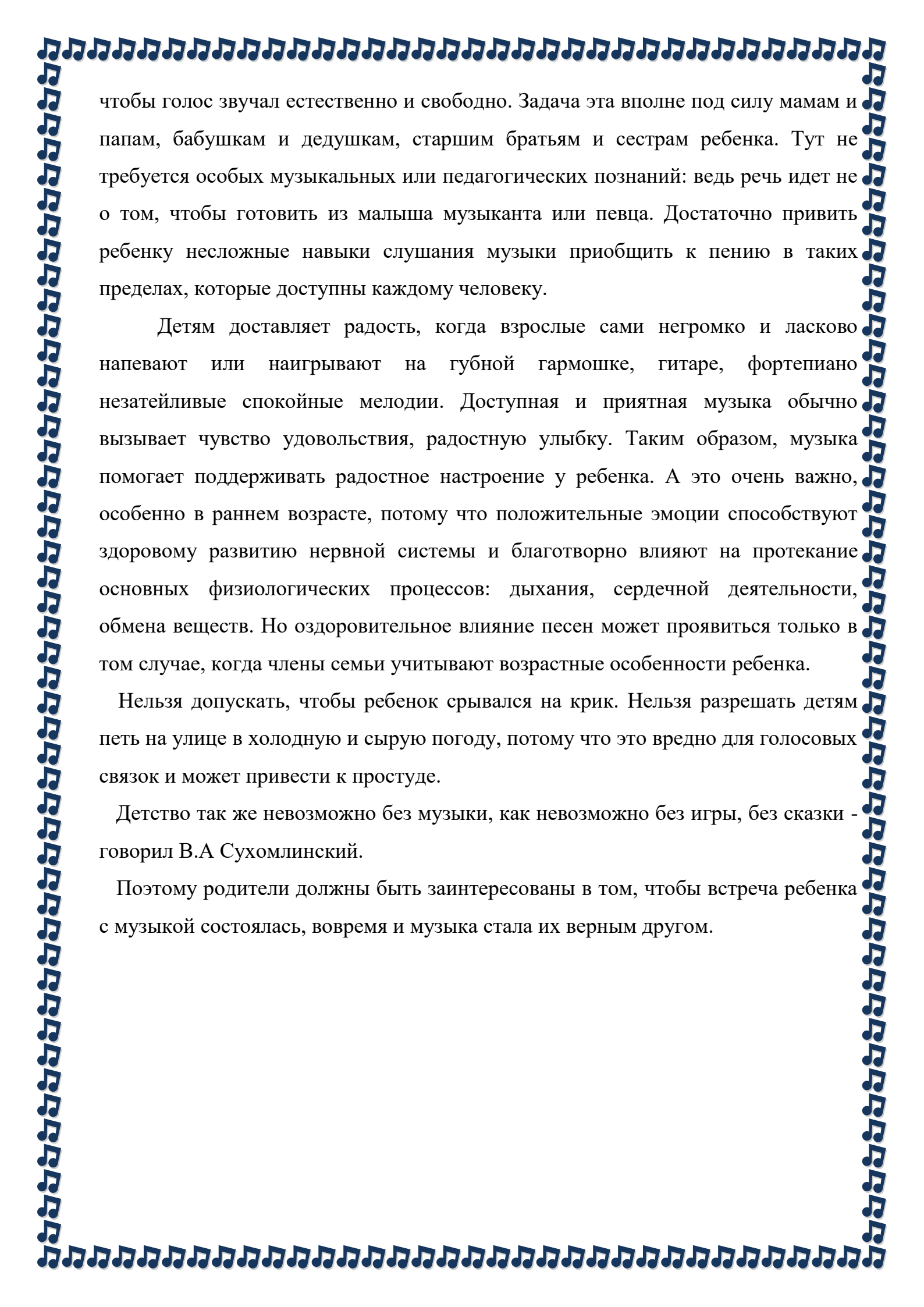
микробы, как стафилококк и кишечная палочка, от правильно подобранной музыки и вовсе погибают.

Музыкальные предпочтения во многом зависят от темперамента. Если вы сангвиник или холерик, то вам подойдут танцевальные стили. А вот флегматикам больше по душе высокие женские голоса. Специалисты, также заметили, что музыка композиторов романтического направления — Шопена, Чайковского, Шуберта — нравится тем, кто склонен к уединению, а людям энергичным, как правило, по душе Лист, Вагнер, Прокофьев. Так что музыкальная аптечка может быть самой разнообразной. Главное, чтобы эта музыка была источником сил, энергии и хорошего настроения.

Знаете ли вы, что дети, не слышавшие в детстве колыбельных, менее успешны в жизни и подвержены психическим расстройствам. Колыбельные песни, которые есть у всех народов, - не просто элемент фольклора и служат не только для убаюкивания ребенка. Колыбельные очень важны в процессе овладения ребенком речью, следовательно, и в развитии мышления. От того, какие песни поет ребенку мать, и поет ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень его психологической устойчивости. Кроме того, в колыбельных зашифрованы знания о мире, которые пробуждаются в генетической памяти. Детям, у которых генетическая память не "разбужена", гораздо труднее адаптироваться в жизни и в обществе. Они развиваются гораздо медленнее.

Здоровье и музыкальное развитие ребенка Знаете ли вы, что слишком громкое, крикливое пение может вредно сказаться на слабых детских голосовых связках. Кроме того, оно отрицательно влияет и на нервную систему детей, создает излишнее возбуждение, утомляет.

Но что делать, если ребенок хочет излить избыток энергии не только в движении, но и в звуке, если он сам тянется к музыке и к песне, как к наиболее доступному и понятному для него музыкальному жанру? Научить детей внимательно слушать музыку, понимать и разделять те настроения и чувства, которые она передает, воспроизводить незамысловатые мелодии, добиваться,



чтобы голос звучал естественно и свободно. Задача эта вполне под силу мамам и папам, бабушкам и дедушкам, старшим братьям и сестрам ребенка. Тут не требуется особых музыкальных или педагогических познаний: ведь речь идет не о том, чтобы готовить из малыша музыканта или певца. Достаточно привить ребенку несложные навыки слушания музыки приобщить к пению в таких пределах, которые доступны каждому человеку.

Детям доставляет радость, когда взрослые сами негромко и ласково напевают или наигрывают на губной гармошке, гитаре, фортепиано незатейливые спокойные мелодии. Доступная и приятная музыка обычно вызывает чувство удовольствия, радостную улыбку. Таким образом, музыка помогает поддерживать радостное настроение у ребенка. А это очень важно, особенно в раннем возрасте, потому что положительные эмоции способствуют здоровому развитию нервной системы и благотворно влияют на протекание основных физиологических процессов: дыхания, сердечной деятельности, обмена веществ. Но оздоровительное влияние песен может проявиться только в том случае, когда члены семьи учитывают возрастные особенности ребенка.

Нельзя допускать, чтобы ребенок срывался на крик. Нельзя разрешать детям петь на улице в холодную и сырую погоду, потому что это вредно для голосовых связок и может привести к простуде.

Детство так же невозможно без музыки, как невозможно без игры, без сказки - говорил В.А Сухомлинский.

Поэтому родители должны быть заинтересованы в том, чтобы встреча ребенка с музыкой состоялась, вовремя и музыка стала их верным другом.