

Музыкальная



страничка

УВАЖАЕМЫЕ, РОДИТЕЛИ!
*Мы рады приветствовать ВАС
на нашем сайте!*



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 многопрофильен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так называли — «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.

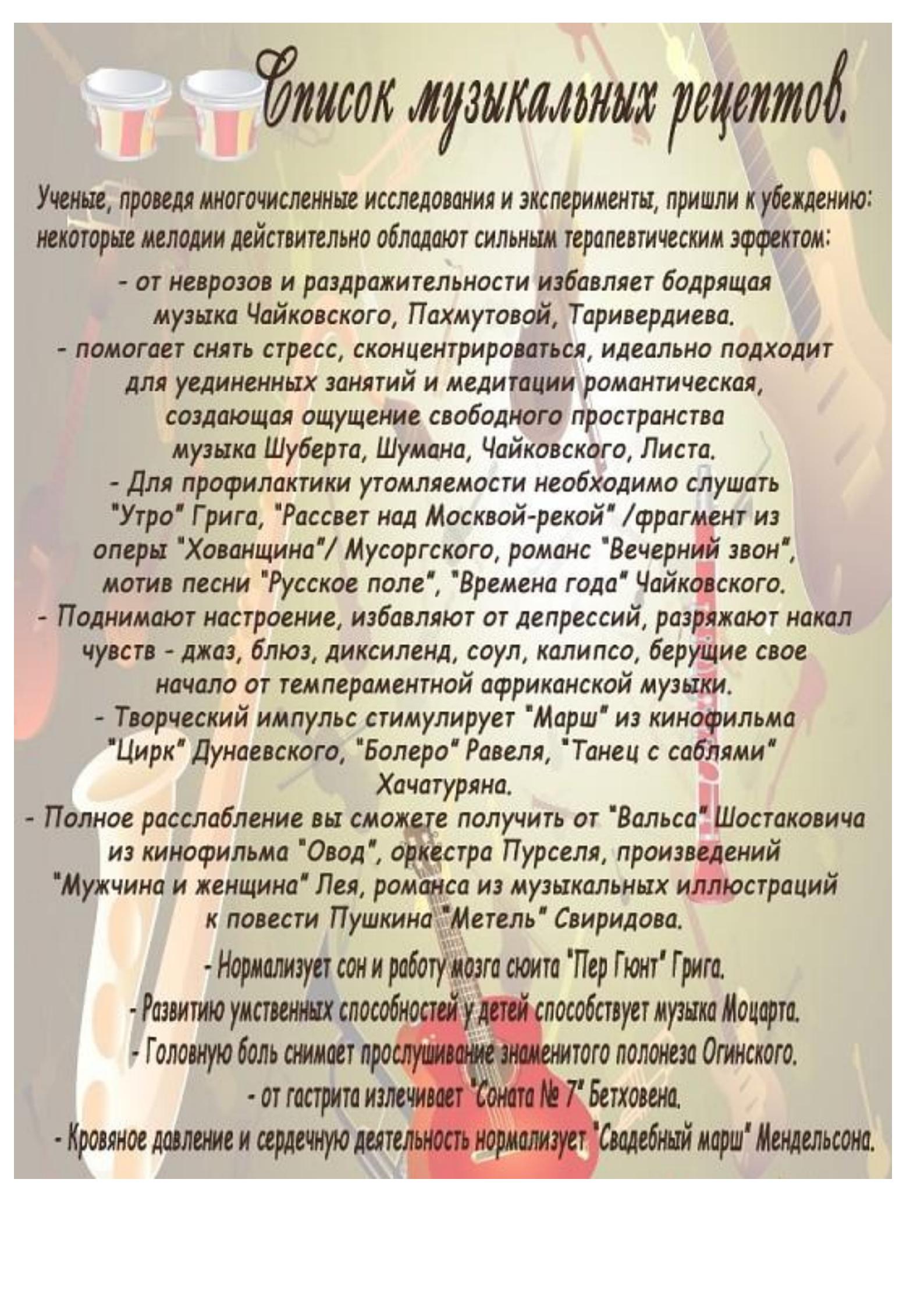


Поющие дети - здоровее и уравновешеннее

*Врачи и психологи подтверждают:
у детей, которые регулярно поют,
лучшая иммунная система, они
здоровее и эмоционально более
уравновешены, чем не поющие дети.*

*Родителям важно развивать
способности ребенка в самого
раннего детства. Начинать надо
с дыхательных упражнений - игр,
которые может выполнить
любой ребенок.*

*Обычно, дети, которые никогда
не занимались пением, не умеют
формировать звуки. Зажатая
школьная челюсть не позволяет
им открыто произносить звуки,
что приводит к ингаляному звучанию
голоса и произношению плоских
гласных. У детей, новичков в пении,
обычно наблюдается плохая
дыхания и короткое и шумное дыхание.*



Список музыкальных рецептов.

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- от неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
- помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" /фрагмент из оперы "Хованщина"/ Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств - джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
- Творческий импульс стимулирует "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуриана.
- Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведений "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.
 - Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.
 - Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.
 - Головную боль снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.
 - от гастрита излечивает "Соната № 7" Бетховена.
- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.