

Уважаемые родители!

Продолжаем разговор о влиянии музыкальных звуков на здоровье и настроение ребёнка. Назовём его – **«Нотная аптечка»**.

Музыкотерапия – один из древнейших методов лечения. Музыкой можно регулировать душевное состояние, лечить физические недуги. Особое влияние оказывает звук на психическое состояние ребёнка. Звук может успокоить или, наоборот, взбодрить. Мыслители древности говорили: **«Слушать прекрасное – значит улучшаться»**.

Воздействие музыки на психику связано с совпадением или несовпадением ритмами ребёнка, а также с его энергетическим полем. Потому каждому подходит своё музыкальное произведение. Понаблюдайте за малышом и подберите необходимую коллекцию его любимых произведений, которые действуют успокаивающе, бодряще, тонизирующее.

Правда, есть музыкальные произведения – «универсалы», которые способны помочь любому ребёнку.

Возьмите такую музыку в союзники:

- Спокойная классическая музыка влияет на выработку гормонов удовольствия, действует расслабляюще, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже повышает иммунную защиту организма.

В вашей домашней аптечке обязательно должны быть:

Моцарт, Бах и Шопен.

- **Улучшить настроение** поможет романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.

- **Расслабиться** получится, слушая «Вальс» Шостаковича из кинофильма «Овод» и романсы Свиридова.

- **Снимает** утомление «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского.

- **Улучшат сон, действует успокаивающе** «Мелодия» Глюка, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грёзы» Шумана, «Колыбельная» Брамса, «Лунная» соната Бетховена, прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

- **Для поднятия** общего тонуса организма хорошо послушать «Шестую симфонию» Чайковского (3-ю часть), «Увертюру Эдмонд» Бетховена, «Прелюдию 1» Шопена (опус 28), «Венгерскую рапсодию» « 2 Листа.

- **Тонизирующий эффект** оказывает мажорная (весёлая и бодрая) музыка, симфонии Моцарта, Гайдна, марши.

- **Самой, полезной для здоровья** считается музыка Моцарта. Его произведения универсальны: их рекомендуют для снятия стресса, улучшения усвоения учебного материала, от головной боли, во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций.