

## **МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕКА**

Еще в древности медики полагали, что музыка способна вылечить человека. Многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу воздействия музыки на человека целебной. А



воздействие музыки на ребенка неоценимо. Музыка способна регулировать состояние души ребенка: она помогает ему преодолеть неуверенность, растерянность, печаль, страх, боязнь чего-то, помогает поднять настроение, работоспособность. Музыка помогает восстановить нервную систему ребенка. Например, чересчур перевозбужденный малыш благодаря спокойной мелодии может успокоиться, а ритмичная музыка способна взбодрить нерешительного ребенка.

Под музыку выстраивается, ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

В классическую релаксационную программу входят следующие произведения:

- А. Вивальди: "Зима"
- Ф. Шуберт: "Аве Мария" или 2-я часть 8-й симфонии
- И.-С. Бах: "Ария из сюиты № 3" или медленные части Бранденбургских концертов.
- В. Беллини: "Каватина Нормы"
- Л. ван Бетховен: вторые часы фортепьянных сонат № 8, 14, 23.
- П. И. Чайковский: анданте кантабиле из 5-й симфонии; "Июнь" и "Октябрь" из цикла "Времена года"
- Д. Шостакович "Романс из кинофильма "Овод" ".

К активизирующим настроение музыкальным произведениям относятся:

- В. А. Моцарт: первые и третьи части фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из "Маленькой ночной серенады", отрывки из оперы "Волшебная флейта".
- П. И. Чайковский: из " вальсы из балетов, "На тройке" из цикла "Времена года", отрывок из финала 4-й симфонии.
- А. Вивальди "Весна".
- С. Прокофьев: 1-я часть 1-й симфонии.
- М. Глинка: "Романсы".
- Л. Боккерини: "Менуэт".

Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего "прописывают больным", - это произведения Моцарта.

Поп-музыка обладает навязчивым ритмом и незаконченностью музыкальных фраз, поэтому специалисты не рекомендуют ее слушать детям-дошкольникам.

Музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

В целом музыка развивает навык "вслушивания", способствует развитию воображения, фантазии, возникновению положительных эмоций.

Помните самое главное: музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.