



**Влияние музыкальных произведений на
взрослых и детей.
Музыкальная терапия**



Как реагирует организм на Музыку, на что она воздействует ?

- * на физиологические процессы,
- * распространяется на подкорковые центры,
- * на спинной мозг
- * на вегетативную нервную систему
- * на внутренние органы.
- * на сердечно-сосудистую систему
- * на артериальное давление
- * на нейроэндокринную систему
- * на гормональный уровень в крови



Таким образом, своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.



Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций

- Соберите коллекцию любимых произведений ребёнка, которые действуют успокаивающе или бодряще
- Продолжительность – 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чём-то серьёзном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, подготовка постели). Можно заниматься чем-нибудь приятным, например, просмотром фотографий, поливкой цветов.
- И замечательно, если ребенок и Вы вместе с ним будете рисовать под музыку.



Классическая музыка действует:

- расслабляющее,
- снимает утомление,
- успокаивает,
- улучшает настроение и сон,
- повышает способность к интеллектуальной деятельности
- и даже укрепляет иммунную защиту организма.



Как показывает опыт специалистов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго. **Абсолютно «универсальной» музыкой, оказывающей самое сильное оздоровительное воздействие на людей является уникальная музыка, вызывающая всеобщую реакцию, музыка австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта.**

Влияние классики на различные физиологические и эмоциональные состояния

Невротические состояния снимает музыка П.И.Чайковского, А.Н.Пахмутовой, М.Л.Таривердиева

Стресс – Шуман, П.И.Чайковский, Лист, Шуберт, Григ

Переутомление – П.И.Чайковский «Времена года», Григ «Утро»

Депрессия – джазовая музыка, музыка Моцарта

Нормализует давление, сердечную деятельность – марш Мендельсона, Пятая симфония Бетховена

Головная боль – Мендельсон «Весенняя песня», Дворжак «Юморески», Гершвин «Американец в Париже»

Активизирует работу мозга – Моцарт «Волшебная флейта»

Нормализует сон – Григ «Утро»

Гипертония – фуги Баха

Помогают вызвать **сочувствие** – мелодии Шуберта, Шопена, Листа, Шумана, Чайковского



*Слушайте музыку дома
и наслаждайтесь ею
вместе с детьми!*

