

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 из Бранденбургских концертов.
- В. Беллини: «Каватина Нормы».
- Л. ван Бетховен: вторые части фортепьянных сонат 8, 14, 23.
- П. Чайковский: анданте кантабиле из 5-й симфонии.
- П. Чайковский: «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 из фортепианных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта».
- П. Чайковский: вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен 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 слушать ее детям-дошкольникам.

И запомните еще одно: 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.