«Терапевтический эффект музыки»

Консультация для родителей и воспитателей.

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

Самой полезной для здоровья считается музыка Моцарта! Его произведения универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, улучшение усвоения учебного материала, от головной боли, во время восстановительного периода после экстремальных ситуаций. Лечебным эффектом обладают все произведения композитора, что получило название «Эффект Моцарта». Особое место среди шедевров занимает «Соната для 2-х фортепиано (До-мажор)». Прослушивание этого произведения усиливает мозговую деятельность. Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей .

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже"). Головную боль также снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

Для профилактики утомляемости можно слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой»  Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.

Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд. Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Лечебное воздействие музыки зависит и от музыкального инструмента, на котором её исполняют. Например, звучание кларнета положительно влияет на кровообращение, струнных инструментов – на сердечно – сосудистую систему, флейты – на лёгкие, бронхи и нервы.  Известно, что колокольный звон обладает магической силой. Ультра – и инфразвуки, которые издают колокола, способны очищать воздух.

    Очень важны и незаменимы природные мотивы:

Прекрасно расслабляет мягкий шум прибоя, журчание ручейка, пение соловья. Заснуть поможет шелест листвы или шум дождя.

Для поднятия иммунитета подходит горное эхо либо звуки леса. Стрекот полевых насекомых в сочетании с жужжанием пчел, звуками ветерка и шуршащих трав также способствуют поднятию защитных сил организма.

Пение птиц успокаивает, веселит, успокаивает душу и тело: вечерами навевает сон. Ученые установили, что живые вибрации, возникающие при птичьем пении, помогают расслабиться, противостоять стрессу и многим нервным расстройствам. Птичье пение нормализует все биологические процессы в организме.