Муниципальное   бюджетное дошкольное  образовательное  учреждение

«Детский сад № 1« Теремок» города Алатыря Чувашской Республики

 Консультация для родителей.

 **«Музыка для здоровья».**

 Музыкальный руководитель Кущ. Г.А.

 Алатырь 2019.

МУЗЫКА- это разум, воплощенный в прекрасных звуках. Иван Тургенев Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимает тонус, улучшит настроение. Музыка снимет раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повысит работоспособность. Главная цель музыки для лечения - вызов положительных эмоций и, вследствие чего, стабилизации нервного баланса организма человека. Когда человек прослушивает приятную для него мелодию, у него повышается тонус мышц, усиливается внимание, ускоряется реакция нервных процессов, нормализуется аппетит и улучшается обмен веществ. Успокоиться и придти в себя помогут следующие произведения:¬ «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» Баха, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта. От бессонницы спасут «Пер Гюнт» Грига, «Грезы» Шумана,¬ «Грустный вальс» Сибелиуса. Музыка Моцарта не только благотворно влияет на нашу нервную¬ систему, но и стабилизирует нервные процессы, усиливает мозговую активность. Главное влияние произведений Моцарта – активизация духовной и физической работоспособности человека. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия,¬ активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, «Увертюру Эдмонда» Бетховена, «Прелюдию №1, опус 28» Шопена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа.