**КОНСУЛЬТАЦИЯ для РОДИТЕЛЕЙ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ».**

****

**Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, и, даже может помочь стать здоровым .**

**Так что же слушать?**

Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.

**Вот основные «правила приема музыкального лекарства».**

Музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

* **Развивает умственные способности у детей** музыка Моцарта.
* **Улучшает сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Грига.
* **Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли)** дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая **подходит для занятий или работы.**
* **Для профилактики утомляемости** слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.

Также **успокаивают** джаз, блюз, соул, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

* **Классическая музыка (Гайдн и Моцарт)** отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать **концентрацию, память и пространственное восприятие**
* **Кровяное давление и сердечную деятельность** нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
* **Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист)**подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы **активизировать симпатию, страстность и любовь**.
* Избавиться **от алкоголизма и курения** помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.
* **Полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.
* **От гастрита** излечивает «Соната N 7″ Бетховена.
* **Мигрень** лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огиньского.
* **Поп-музыка,** а также народные мелодии провоцируют телодвижения, **создают ощущения благополучия.**

**С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем.** **Работу почек, мочевого пузыря корректируют пианино и синтезатор**. **Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности.**

**Саксофон, металлофон, колокольчик излечивает заболевание легких, толстой кишки, устраняет тоску. Для лечения желудка, селезенки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса. Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывает скрипка, гитара, контрабас, виолончель.**

**Будьте здоровы!**

Музыкальный руководитель Митяева Ж.С.