

Музыкальные рецепты

Ещё в древности медики полагали, что музыка способна вылечить человека. Многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу воздействия музыки на человека целесообразной. А воздействие музыки на ребёнка неоценимо. Музыка способна регулировать состояние души ребёнка: она помогает ему преодолеть неуверенность, растерянность, печаль, страх, боязнь чего-то, помогает поднять настроение, работоспособность. Музыка помогает восстановить нервную систему ребёнка. Например, чересчур перевозбуждённый малыш благодаря спокойной мелодии может успокоиться, а ритмичная музыка способна взбодрить нерешительного ребёнка.

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:

Вивальди: «Зима»

Шуберт: «Аве Мария» или 2-я часть 8-й симфонии

**Бах: «Ария из сюиты №3», или медленные части
Браденбургских концертов**

В. Беллини: «Каватина Нормы»

Бетховен: вторые части фортепьянных сонат 8,14,23

Чайковский: Анданте контабиле из 5-й симфонии

Чайковский: «Июнь», «Октябрь» из цикла «Времена года»

Шостакович: «Романс» из к/ф «Овод»

К активизирующим настроению музыкальным произведениям относятся:

Моцарт: 1-е и 3-и части из фортепианных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»

Чайковский: вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии

Вивальди: «Весна»

Прокофьев: 1 ч. 1-й симфонии

Глинка: «Романсы»

Боккерини: «Менуэт»

Универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают больным», - это произведения Моцарта.

Поп-музыка обладает навязчивым ритмом и незаконченностью музыкальных фраз, поэтому дошкольникам не рекомендуется слушать её.

И запомните ещё 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

Муз. руководитель – Толмачева О.И.