

Какую музыку слушать? (рекомендации для родителей)

- **Классика.** Помогает сосредоточиться, благотворно влияет на память, улучшает внимание и стимулирует процессы мышления. А также развивает пространственное восприятие мира.
- **Церковная музыка.** Психологи считают, что любая музыка, которая исполняется в религиозном контексте, будь то пение псалмов, органная музыка, чтение буддистских сутр под аккомпанемент гонга или колокольный звон, обладает способностью вводить в транс, вдохновлять, вселять уверенность, укреплять дух человека, а также расслаблять мышцы и уменьшать болевые ощущения.
- **Барокко.** Умиротворенные тягучие композиции Баха, Генделя, Вивальди, Монтеверди пробуждают у слушателя чувство стабильности и безопасности, помогают избавиться от гнева и раздражительности, прогоняют ощущение тревоги и страха. Считается, что этот музыкальный стиль способствует работе интеллекта.
- **Джаз, блюз, соул.** С одной стороны, джазовые композиции тонизируют и пробуждают эмоции, с другой — настраивают на романтический лад, вызывают ностальгию, провоцируют воспоминания о прошлом.
- **Музыка Моцарта** обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые уголки души и тела каждого организма. Произведения Моцарта повышают интеллектуальные способности. Терапия музыкой Моцарта улучшает мелкую моторику рук, её применяют в лечении неврологических заболеваний, заикание. Детям музыка Моцарта помогает в координации движения, учёбе, улучшает речь, успокаивает при нервном возбуждении.

Ещё несколько интересных фактов из области музыкотерапии:

Классическая музыка при депрессии:

- Вступление к Пятой симфонии П.И. Чайковского
- Финал Шестой симфонии П.И. Чайковского
- Прелюдию до-минор Шопена
- и его же: марш из Сонаты №2 «си-бемоль-минор». (Третья часть этой сонаты)
- Гендель «Менуэт»
- Бизе «Кармэн» - часть 3

Классическая музыка при тревожности:

- «Мелодию» А.Г. Рубинштейна
- прелюдии и мазурки Шопена
- вальсы Штрауса

Классическая музыка при агрессии:

- «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского
- Первую часть Шестой симфонии его же
- Финалы двух сонат: 14-ой и 23-ей Бетховена
- «Порыв» Шумана
- Кантату №2 И.-С. Баха
- Сочинение №8 Скрябина
- «Хор пилигримов» Вагнера
- «Итальянский концерт» Баха
- «Финляндию» Я. Сибелиуса
- Бах «Итальянский концерт»
- Гайдн «Симфония»

Слушаем классическую музыку, если мы хотим взбодриться:

- «Чардаш» Монти
- «Аделита» Г. Пёрселла

Слушаем классическую музыку, если мы хотим успокоиться и расслабиться:

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти).

- «Июнь. Баркарола» из «Времени года» П.И. Чайковского
- «Старинная песенка» Бизе
- и его же «Пастораль»
- Бетховен «Симфония 6» - часть 2
- Брамс «Колыбельная»
- Шуберт «Аве Мария»
- Шопен «Ноктюрн соль-минор»
- Дебюсси «Свет луны»

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку.

Как правило, помогает классика:

- Бах «Кантата №2»
- Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор»

Музыкальный руководитель: Третьякова М.М.