

Музыка и здоровье.

Известно, что классическая музыка оказывает положительное воздействие на детей: стимулирует двигательную, певческую активность, развивает восприятие. Но помимо этого музыка может быть и лекарством. Какие же произведения можно использовать для укрепления здоровья?

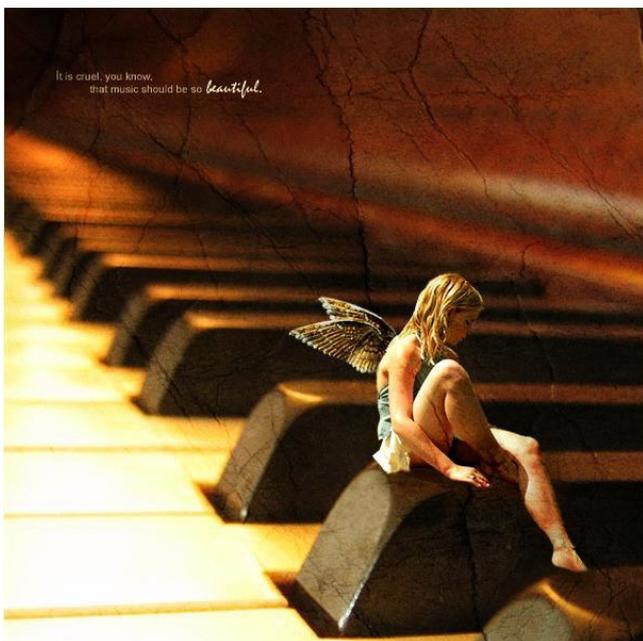
Рекомендованные произведения для слушания детям:

Для снятия стресса и уменьшение чувства тревоги:

Шопен "Мазурка, "Прелюдии"

Штраус "Вальсы"

Рубинштейн "Мелодии"



Для уменьшения раздражительности:

Бах "Кантата № 2" и "Итальянский концерт"

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор"

Для общего успокоения, удовлетворения:

Бетховен "Симфония № 6", часть 2

Брамс "Колыбельная"

Шуберт "Аве Мария"

Шопен "Ноктюрн соль-минор"

Дебюсси "Свет луны"

Для снятия симптомов гипертонии:

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата № 21"

Барток "Соната для фортепиано, "Квартет № 5"

Брукнер "Месса ля-минор"

Шопен "Ноктюрн ре-минор"

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:

Моцарт "Дон Жуан"

Лист "Венгерская рапсодия"

Бетховен "Фиделио"

Хачатурян Сюита "Маскарад"



Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения:

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть

Бетховен "Увертюра Эдмонд"

Шопен "Прелюдия № 1", опус 28

Лист "Венгерская рапсодия" №2

От бессонницы:

Сибелиус "Грустный вальс"

Глюк "Мелодия"

Шуман "Грезы"

Пьесы Чайковского

Влияние классической музыки на здоровье детей поистине неопределимо! Слушайте хорошую музыку и будьте здоровы!

Музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 76» Клетная Е. В.