

Путь развития музыкальности каждого человека не одинаков. Поэтому не следует огорчаться, если у вашего ребёнка нет настроения что-либо спеть или ему не хочется танцевать. А если и возникают подобные желания, то пение, на ваш взгляд, кажется далёким от совершенства, а движения смешны и неуклюжи. Не расстраивайтесь! Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение, а также ваша поддержка, уверенность, радость от совместных занятий. Чем активнее общение вашего ребёнка с музыкой, тем более музыкальным он становится. Помните, развивая музыкальные способности ребёнка, вы стимулируете развитие и всех других.

**Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.**

**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 лекарства».

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

- Избавиться от **алкоголизма и курения** помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

- **От неврозов и раздражительности** — музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

- **При стрессе и медитации** — музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.

- **Язва желудка** исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.

- **Для профилактики утомляемости** слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.

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

- **Ободряют и радуют** многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.

- **Полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.

- **Кровяное давление и сердечную деятельность** нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

- **От гастрита** излечивает «Соната N 7» Бетховена.

- **Мигрень** лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огиньского.

- **Улучшает сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Грига.

- **Развивает умственные способности у детей** музыка Моцарта.

С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем. Так, **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.**

Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток. Для **больных бронхиальной астмой** — это **раннее утро, 3—5 часов утра**, для **гипертоников** — **16—17 часов**, для тех, у кого “**пошаливает**” **печенка**, — **с 1 до 3 ночи**.

—**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**.

—**Классическая музыка (Гайдн и Моцарт)** отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна **повышать концентрацию, память и пространственное восприятие**

—**Поп-музыка**, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, **создают ощущения благополучия**.