



**КОНСУЛЬТАЦИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ  
ОСИПОВОЙ НАТАЛЬИ ИВАНОВНЫ**

**«МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕЧКА»**

**Важно!!!**

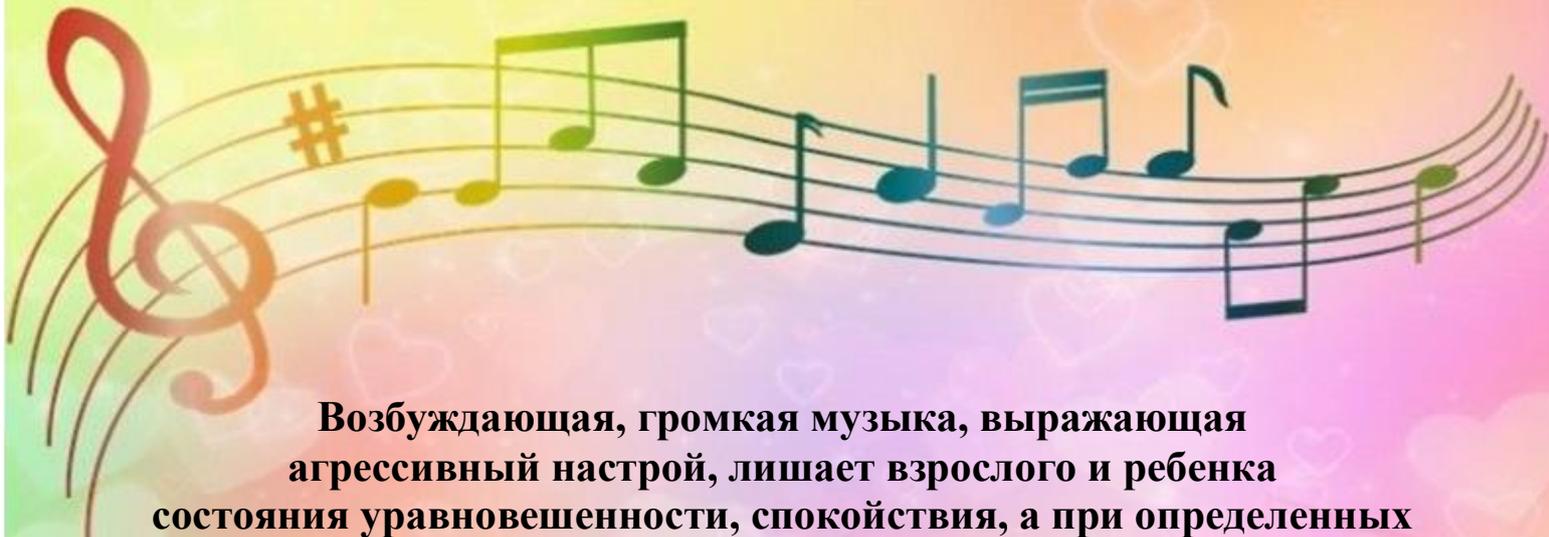
**Обратите внимание, какую музыку слушаете Вы и Ваши дети.**

**МУЗЫКА ОБЛАДАЕТ СИЛЬНЫМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ  
ВОЗДЕЙСТВИЕМ. ОНА:**

- успокаивает;
- расслабляет;
- будоражит;
- возбуждает.

**МУЗЫКА ВЫЗЫВАЕТ РАЗЛИЧНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ  
СОСТОЯНИЯ:**

- умиротворенность;
  - покой;
  - гармонию;
  - беспокойства;
  - подавленность;
  - агрессию.
- 



**Возбуждающая, громкая музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает взрослого и ребенка состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях побуждает к разрушительным действиям.**

**Особенно противопоказана такая музыка гипервозбудимым, расторможенным людям со слабым контролем, т.к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении человека.**

**Спокойная музыка, вызывающая ощущение радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.**

**Включите спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку перед сном. Закройте глаза и представьте себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, где Вам было бы приятно находиться и что вызывает у Вас положительные эмоции.**

**Понаблюдайте, как расслабляется и отдыхает каждая часть тела.**





## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

**СКРИПИЧНАЯ МУЗЫКА И ФОРТЕПИАННАЯ МУЗЫКА**  
для тех, у кого не в порядке нервы

**АРФА** незаменима в кардиологии

**ВИОЛОНЧЕЛЬ** помогает людям с больными почками

**ГОБОЙ И КЛАРНЕТ** придут на помощь печени

**ФЛЕЙТА** запросто справится с бессонницей, а также поможет  
расслабиться

**МУЗЫКА ГАЙДНА** прибавляет бодрости

**МОЦАРТА** снимает головную боль, усталость, выводит из депрессии,  
избавляет от простуды

**ШОПЕН, ШУБЕРТ, ЛИСТ, ЧАЙКОСКИЙ** хороши для снятия стресса  
Не важно, слушаете ли Вы музыку или исполняете ее сами.

**ИНТЕРЕСНО!!! ПЕНИЕ ПОСТРЯСАЮЩЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ:**

- мягкий массаж горла;
- легких;
- бронхов;
- диафрагмы.

Звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их  
работу.

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ С МУЗЫКОЙ!!!**

