

«Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

Пифагор

Великий русский ученый академик **В. Бехтерев** был уверен, что *«музыка придаёт физическую бодрость, устраняет усталость, положительно влияет на кровообращение, дыхание».*

Академик **Б. Петровский**, русский хирург, во время сложных операций использовал музыку. Его личные наблюдения показывали, что *организм начинает работать более гармонично под воздействием музыки.*

Ученый **И. Догель** ещё в 19 веке установил, что *под воздействием музыки меняется пульс, частота сокращения сердца, кровяное давление, глубина и ритм дыхания, как у человека, так и у животных.*

Три направления влияния музыки на человеческий организм:



Музыкальная аптечка

Буклет разработала
Сивицкая Галина Владимировна,
методист, руководитель метод. объединения

Музыка	Целебный эффект
«Аве Мария» Ф.Шуберта, вальсы И.Штрауса	При головной боли, дарят вдохновение, творческое озарение, наполняют счастьем.
Сюита Э.Грига «Пер Гюнт», «Мелодия» К. Глюка, прелюдии Ф. Шопена, пьесы П.Чайковского.	Улучшает сон, действует успокоительно.
«Свадебный марш» Ф.Мендельсона	Нормализует кровеное давление и сердечную деятельность
П.Чайковский – «Шестая симфония» (3 ч.), Ф.Шопен – «Прелюдия 1» (opus 28)	Для поднятия общего жизненного тонуса/
«К Элизе» Л.Бетховена, «Маленькая ночная серенада» А.Моцарта	Расслабляют и успокаивают.
Медленная часть пьес Г.Ф.Генделя, И.Баха, А.Вивальди	Поможет запомнить текст.
Музыка И.Баха, Г.Ф.Генделя	Улучшает логическое мышление и повышает математические способности.



II концерт С. Рахманинова.	Несет в себе колоссальный заряд победы! Служит сильнейшим духовным и физическим лекарством.
Звон колоколов или бубенцов, духовное и церковное пение, органная музыка и воскресная Святая Литургия в храме.	Обладают оздоровительным эффектом. Освобождает от негатива, повышении иммунитета.
Звуки природы: «Море», «Дыхание весны», «Дождь, гроза», «Мечтания».	Снимают стресс, повышают жизненный тонус и иммунитет, наполняют оптимизмом. Хорошо помогают, когда необходимо сосредоточиться.

Снять стресс поможет романтическая музыка Ф. Шуберта, Р. Шумана, П.Чайковского, Ф. Листа. Произведения Л. Бетховена **утешают, успокаивают, наполняют мужеством.**

Бодрящая музыка П. Чайковского, А. Пахмутовой и А. Таривердиева - **от неврозов и раздражительности.**

Полное расслабление вы можете получить от «Вальса» В. Шостаковича из старого кинофильма «Овод», от мелодии Ф. Лея из к/ф «Мужчина и женщина», от романса Г. Свиридова из музыкальных иллюстраций к повести А.С. Пушкина «Метель».

Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона.

«Картинки с выставки» М. Мусоргского **умиротворяют в гневе.**

Снимает головную боль и мигрень прослушивание знаменитого Полонеза М. Огинского, «Весенней песни» Ф. Мендельсона, музыки Д. Гершвина.

Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Э. Грига, органная музыка И.С. Баха.