



## МУЗЫКА НА КУХНЕ

Даже кухонная посуда может быть музыкальным инструментом!

- Начнем с обыкновенных ложек, лучше взять деревянные и ударять ими в нужном ритме о ладонь.
- Из кастрюли, верх которой туго обтянут плотным полиэтиленом, получится барабан.
- По алюминиевым кастрюлькам и ковшикам можно бить ложкой. Если не колотить, что есть силы, то получится отличный музыкальный инструмент.
- Если вам понравилось, то попробуйте и исполните любую народную мелодию в сопровождении таких «музыкальных инструментов», как:  
стаканы, тёрки, тарелки, кастрюля с крышкой, разделочная доска и т.д., главное, чтобы все эти предметы были безопасны для вашего ребёнка.

Удачи!!!

# Слушайте музыку вместе с детьми!

**Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.**

**-Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний:**

**-Рок музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.**

**-жесткий хард-рок может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.**

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.**

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для занятий и медитаций романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка **Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.**

Для профилактики утомляемости необходимо слушать **«Времена года» Чайковского, «Утро» Грига, романс»Вечерний звон», мотив песни «Русское поле».**

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

От гастрита вылечивает **«Соната №7» Бетховена.** Головную боль снимает прослушивание **«Полонеза» Огинского.**

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

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка **Моцарта.**

