

# Целительная сила музыки и цвета



Цвет	Мелодия	Оздоровительный эффект
Красный	Марш из к/ф «Цирк» Дунаевского; «Танец с саблями» Хачатуряна.	Возбуждающий; активизирует все функции организма; повышает артериальное давление; лучше работает щитовидная железа.
Оранжевый	«Вальс цветов» Чайковского; «Соната № 7» Бетховена.	Тонизирующий; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение, способствует излечению язвы желудка.
Желтый	«Времена года» Чайковского	Наименее утомляюще; стимулирует зрение и нервную систему.
Зеленый	«Полонез» Огинского; «Метель» Свиридова; «Лунная соната» Бетховена.	Физиологически оптимальный; нормализует артериальное давление; снимает головную боль и невроз, повышает работоспособность.
Голубой	Музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.	Успокаивающий; снимает мускульное напряжение, неврозы и раздражительность.
Синий	«Утро» Грига; «Времена года» Чайковского; «Романс» из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.	Успокаивающее действие (при длительном прослушивании может перейти в угнетающее); профилактика утомляемости, хорошо действует на глазные нервы.
Фиолетовый	«Болеро» Равеля.	Повышает работоспособность; прекрасный стимул для работы легких, сердца, кровеносных сосудов.

Я хочу рассказать вам как с помощью правильно подобранного сочетания цвета и музыки улучшить физическое и психическое здоровье. Обратите внимание на таблицу. В нашем детском саду мы активно используем ее данные.

Так, например, в серую дождливую погоду, когда активность малышей сводится к нулю мы предлагаем детям поиграть - "оживить" музыку. Ребята берут красные ленты и под музыку Хачатуряна "Танец с саблями" импровизируют танец огня, представляя себя частью яркого пылающего костра. Уже через три минуты у детей активизируются все функции организма, повышается артериальное давление, улучшается работа щитовидной железы. Наши крохи бодры, наполнены энергией и готовы к увлекательным открытиям.



Индивидуальные задания в процессе НОД ребята выполняют на карточках фиолетового цвета под звучание "Болеро" Равеля. Благодаря такому сочетанию музыки и цвета у малышей повышается работоспособность, концентрируется внимание. Кроме того, это прекрасный стимул для работы легких, сердца, кровеносных сосудов.



Во время свободной деятельности дошкольников мы включаем нежную, немного взволнованную музыку Огинского (Полонез, Свиридова (Вальс) и добавляем желтый солнечный цвет (например, надуваем желтые воздушные шары). Такое сочетание снимает утомляемость, невроты. Стимулирует зрение.

Благодаря такой практике, заболеваемость в нашем саду заметно снизилась. Улучшилось общее эмоциональное состояние детей.

Попробуйте и вы использовать удивительную силу музыки и цвета. Будьте здоровы!

**Макарова Галина Сергеевна**