**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ МУЗЫКИ**

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

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

• Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.

• Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд.

• Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.

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

• Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

• Головную боль также снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.