

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыка – не только фактор облагораживающий, воспитывающий, но и целитель здоровья.

В.М. Бехтерев

Музыка в системе искусств занимает особое место благодаря ее непосредственному комплексному воздействию на человека. Многовековой опыт и специальные исследования показали, что музыка влияет и на психику, и на физиологию человека, что она может оказывать успокаивающее и возбуждающее действие, вызывать различные эмоции. В связи с этим все более утверждается в системе эстетического воспитания тезис о важности музыкального воспитания личности, его значении для развития общих психических свойств (мышления, воображения, внимания, памяти, воли), для воспитания эмоциональной отзывчивости, душевной чуткости, нравственно-эстетических идеалов личности. Участие музыки в воспитательных процессах приобрело особую актуальность в настоящее время.

Лечебные свойства музыки замечены давно. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки с помощью электромагнитных волн заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма и изменять кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания, вплоть до полной его остановки.

По данным современных исследований, музыка колыбельной обладает удивительным воздействием на организм новорожденного. Она способствует улучшению соматических и функциональных показателей, значительно оживляет или восстанавливает утраченные рефлексы, нормализует частоту дыхания и сердечных сокращений. Причем для малыша полезно не только слушать музыку в записи. Хорошо, когда мама сама поет ему песни. Для ребенка очень важен «живой» голос. Поэтому ни с чем не сравнимое благоприятное воздействие оказывает на малыша пение колыбельных: они успокаивают его, приводят в равновесие, создают комфортный эмоциональный фон.

Ни для кого не секрет, что музыка занимает особое место в жизни каждого. Однако, не всем известно, какой чудодейственный эффект она оказывает на организм человека: музыка не только может расслаблять, умиротворять и активизировать; приятные эмоции, вызванные мелодией, способствуют улучшению кровообращения, обмена веществ, стимуляции дыхания. А главное, музыка – панацея от всех нервно-психических заболеваний.

Музыкотерапия - широко используется для нормализации физического и психического состояния человека – и особенно ребёнка.

В логопедии музыкотерапия применяется для развития у детей слухового внимания, чувства темпа, ритма и времени, мыслительных способностей и фантазии, воспитания коммуникативных навыков, выдержки, тренировки общей и артикуляционной моторики.

Направление действия музыки	Автор	Название произведения
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:		
для создания гармонии тела и души	Клаудио Монтеверди	мадригалы
	Жан Батист Люлли	сюиты для оркестра
	Вивальди	концерты для двух мандолин “Зима” из “Времен года”
	Глюк	опера «Орфей и Эвридика»
	Верди	опера «Риголетто», опера «Травиата»
	Моцарт	2-я часть “Маленькой ночной серенады”
	Чайковский	дуэт Лизы и Полины из оперы “Пиковая дама”,
		колыбельные
для работы с нарушениями опорно- двигательного аппарата	Делиб	опера «Лакме»
		балет «Сильвия»,
		Балет «Коппелия»
		«Девушка с волосами как лен»,

Для отражения настроения при помощи оттенков цветов, звука	Дебюсси	Что видел восточный ветер»
		«Лунный свет»
		«Арабески»,
		«Маски».
Для положительной энергии развития умственных способностей умиротворения, заставляя верить в долгую безмятежную жизнь	Моцарт	Любая музыка
	Шопен	Любая музыка
	Бетховен	Романс для скрипки с оркестром фа-мажор
	Мендельсон	Концерт для скрипки с оркестром ми-минор, 2-я и 3-я части
	Моцарт	симфония «Юпитер» до-мажор, 2-я часть
		симфония ля-мажор, 1-я часть
		«Маленькая ночная серенада», 2-я часть
для профилактики утомляемости	Григ	«Утро»
	Мусоргского	«Рассвет на Москве-реке»
		романс «Вечерний звон» мотив песни «Русское поле»;
	Чайковский	«Времена года»
	Дебюсси	«Лунный свет»
	Шуман	«Грезы»
для стимуляции творческого импульса	Дунаевский	марш из кинофильма «Цирк»
	Равель	«Болеро»
	Хачатурян	«Танец с саблями»
РАССЛАБЛЯЕТ		
мимические мышцы	И.С.Бах	«Прелюдия № 8» (4мин.30 сек).
мышцы рук	И.С.Бах	«Хор» (3 мин.30 сек)
мышцы туловища	Ф.Шопен	«Прелюдия № 4» (2мин.5 сек).
мышцы ног	Ф.Шопен	«Прелюдия № 13» (4мин.35 сек).
полностью	Шостакович	Романс из кинофильма «Овод»
	Г. Свиридов	романса из музыкальных иллюстраций к повести «Метель»
и дает установку на состояние покоя	И.С.Бах	«Прелюдия № 1» (2 мин).
мышечная релаксация, аутотренинг	Музыка звуков природы	(шум воды, журчание ручья, шелест листьев, шум ветра, шум капли, пение птиц...)
НОРМАЛИЗУЕТ:		
кровенное давление и сердечную деятельность	Шопен	Музыка любая
	Штраус	Музыка любая
	Чайковский	«Лебединое озеро»
	Мендельсон	«Свадебный марш»
	Бах	Концерт а для двух скрипок
регуляцию ритма сердечных сокращений и дыхания сон и работу мозга	Шопен	«Прелюдия № 15» (2 мин.20 сек).
	Григ	сюита «Пер Гюнт»,
	Моцарт	Концерт для кларнета
СНИМАЕТ:		
головную боль и невроз	Огинский	полонез
раздражение и гнев	Вагнер	хор пилигримов
угнетение и меланхолию	Бетховен	«Оды к радости»
МОБИЛИЗУЕТ:		
физический и психический тонус	К Глюк	«Мелодия» (4 мин.5 сек).
уверенность	М.Таривердиев	Песня «Мгновенья» (1 мин 10 сек)
	Р.Щедрин	Тема «Кармен-сюита»Ж.Бизе
активизацию	Ф.Шопен	«Прелюдия № 17» (3мин.45 сек).