

Магическая сила музыки может привести человека в отчаяние, заставить смеяться или, наоборот, успокоить. Но музыка еще и мощное лечебное средство, способ глубоко воздействовать на физическое и психическое состояние человека.

О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Одни мелодии великий ученый использовал "чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя", другие мелодии - "против ярости и гнева, против заблуждений души".

Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса. . В XVI веке в Италии, к примеру, население нескольких крупных провинций хватил необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застыли в неподвижности, отказывались есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения

больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно убыстрившаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру тарантелла.

В XIV веке Западную Европу охватила грандиозная эпидемия знаменитой виттовой пляски. По улицам городов и селений бродили толпы неистово дергавшихся бесноватых людей, которые выкрикивали нечленораздельные звуки, непристойности и богохульства, падали с пеной у рта.

Эпидемия быстро прекращалась лишь там, где властям удавалось вовремя призвать музыкантов-инструменталистов, игравших медленную, спокойную, умиротворяющую музыку.

Только сейчас ученые начали понимать, каким образом музыка воздействует на организм человека. Оказывается, музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое - тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.



МАДОУ № 20 «Алёнушка»

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни дошкольного образовательного учреждения. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей, родителей и педагогов.

Музыкотерапия

*Инновационные формы
применения музыки
в дошкольном учреждении*



*музыкальный руководитель МАДОУ
Чебунина Лариса Леонидовна*



Музыкальная терапия

В современной психологии существует отдельное направление - музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

• Музыка для свободной деятельности детей

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»
Брамс И. «Вальс»
Вивальди А. «Времена года»
Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»
Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»
Мусоргский М. «Картинки с выставки»
Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)
Шопен Ф. «Вальсы»
Штраус И. «Вальсы»

• Детские песни

«Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)
«Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)
«Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский)
«Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)
«Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский)
«Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков)
«Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда») М.Пляцковский, Б.Савельев) «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков)
«Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев) «Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков) «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов) «Танец маленьких утят» (французская народная песня)

• Музыка для пробуждения после дневного сна

Боккерини Л.»Менуэт»
Григ Э. «Утро»
Лютневая музыка XVIII века
Мендельсон Ф. «Песня без слов»
Моцарт В.»Сонаты»
Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
Сенс-санс К. «Аквариум»
Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

• Музыка для релаксации

Альбиони Т. «Адажио»
Бетховен Л.»Лунная соната»
Глюк К. «Мелодия»
Григ Э. «Песня Сольвейг»
Дебюсси К. «Лунный свет»
Римский-Корсаков Н. «Море»
Сен-Санс К. «Лебедь»
Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»



Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартон «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Генделя «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

У вас мигрень, головная боль?

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад». Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет классика:

Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

А чтобы чадо **быстро заснуло и видело хорошие сны**, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом. Как слушать?

- Продолжительность - 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов. Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном домашнем применении