Музыкотерапия

Музыкальный руководитель ГБДОУ №63

Плюснина Наталия Владимировна

Абӯали Сино - Avicenna

- МУЗЫКОТЕРАПИЯ –

это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке была подведена научная база. В России музыкотерапией занимались В.М.Бехтерев, И.М.Сеченов.

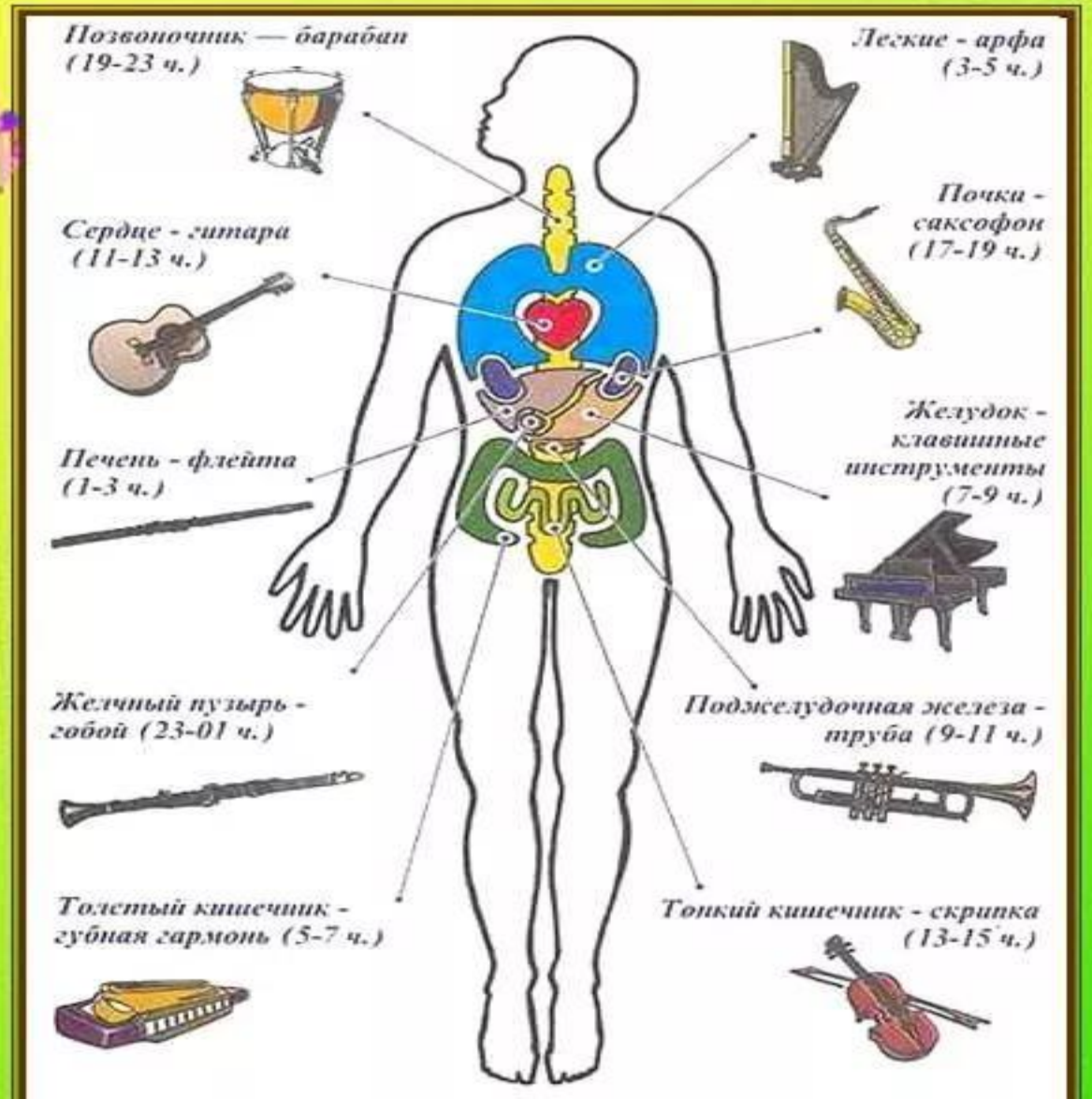
- История музыкотерапии насчитывает несколько тысяч лет. Пифагор, Аристотель, Платон во времена античности указывали на целебное воздействие музыки. Великий врач древности Авиценна использовал музыкотерапию при лечении нервных и психических заболеваний.

Как музыка воздействует на организм человека

- Ритм присутствует не только в музыке, но и в нашем теле. За них отвечают мозговые зоны. Музыкальные ритмы способны воздействовать на наш мозг. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчает установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.
- Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.
- Музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.
- Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно- психических заболеваний.

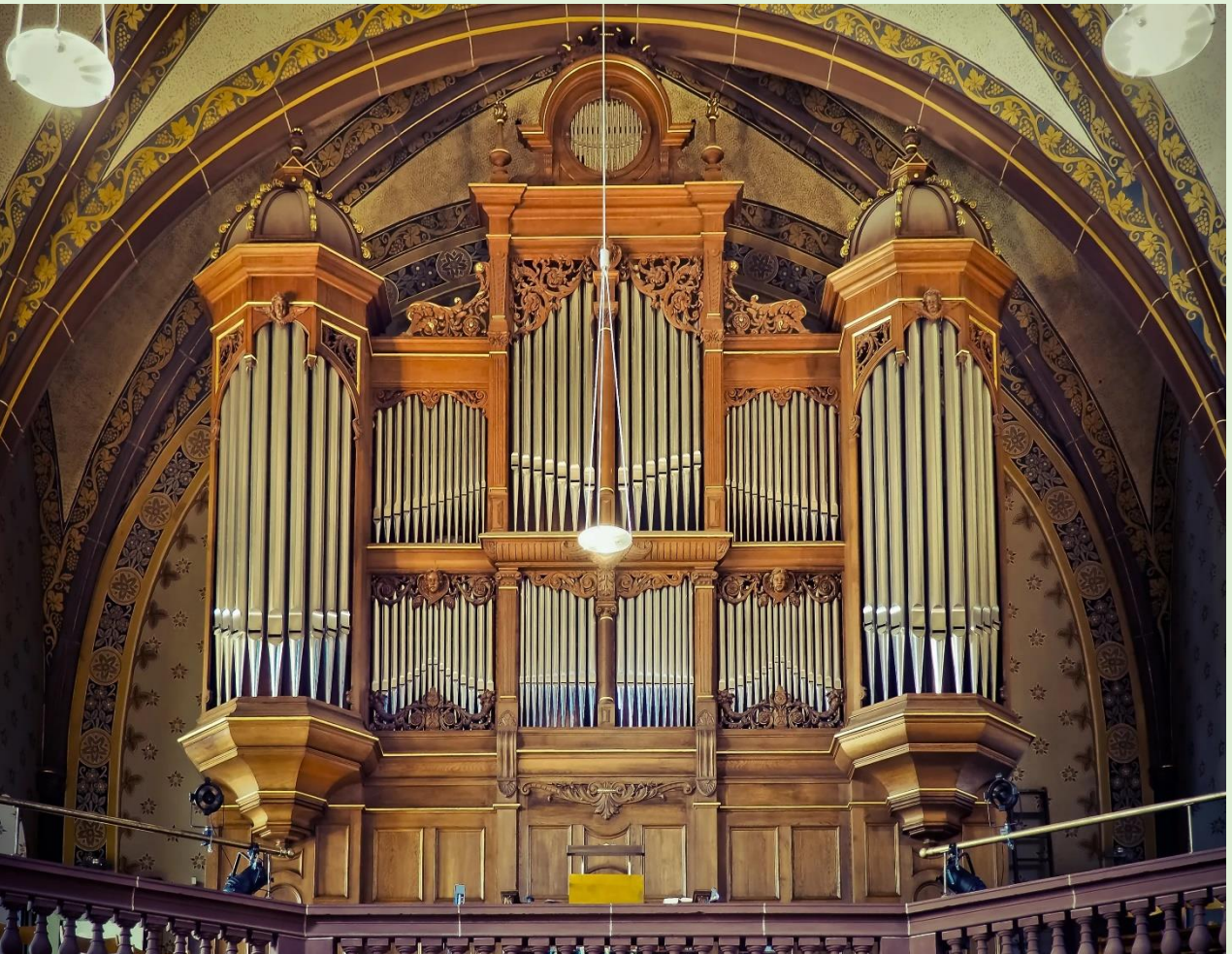
Каждый музыкальный инструмент имеет свое влияние на наш организм

ВЛИЯНИЕ ЗВУЧАНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ



- Среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию по воздействию на состояние человека – это **орган**. Звук органа активизирует умственную деятельность, влияет на процессы в позвоночнике.

- **Колокольный звон** использовался предками во время эпидемий. Звон влияет на работу кровеносных и лимфатических систем человека, лечит психические заболевания. Его звон "убивает" микробы и бактерии (влияние ультразвука).



Музыкотерапия в ДОУ

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклонений в поведении. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Виды музыкотерапии:

1. Активный (самостоятельное пение, танцы)
2. Пассивный (прослушивание музыкального произведения)
3. Интергративный (музыка звучит как фон во время игры, рисования, театрализации.....)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА.

- В детском саду музыка необходима детям в течении всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:
- Утром рекомендуется включать солнечную оптимистическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;
- Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;
- Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.

Феномен Моцарта

- Специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия на живые организмы. Музыка Моцарта активизирует работу обоих полушарий, правого и левого, усиливают связи между ними. Она одновременно воздействует на те участки, которые отвечают за эмоциональное восприятие, и те, что отвечают за логику. Музыка Моцарта обладает математической точностью. По сравнению со сверстниками у детей, которым регулярно дают слушать Моцарта:
- выше интеллект, лучше развита память;
- спокойно работает нервная система, нет спазмов и стрессов, они легче сосредотачиваются на задаче;
- лучше пространственное ориентирование;
- в целом выше уровень выполнения мыслительных операций;
- развито творческое воображение;
- удачнее развита коммуникативная функция.

Интересные факты о музыке Моцарта

- При прослушивании этой музыки у людей повышается IQ и EQ (эмоциональный интеллект) на несколько единиц, это доказано научными испытаниями. В Англии был проведен эксперимент: после 10-минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта, у студентов-участников эксперимента, IQ повысился на 8-9 единиц.
- Французский актер Ж.Депардье в молодости сильно заикался. Врач посоветовал ему слушать музыку Моцарта не меньше 2х часов в день. Через 2 месяца Депардье избавился от заикания.
- Облегчает состояние больных Альцгеймером и при эпилепсиях (становятся реже приступы и эпилептические атаки);
- В Канаде на оживленных перекрестках и опасных участках городских дорог ставят музыку Моцарта для сокращения количества аварий. А в Швеции официально утвержден протокол - ставить музыку Моцарта роженицам, врачи считают, что это помогает снизить риски родовых травм и детскую смертность;
- Маршал Ришилье в возрасте 78 лет приготовился умереть. Он попросил прослушать в последний раз любимую композицию Моцарта и … оправился от болезни. Он дожил в добром здравии до 92 лет!
- Ритмы музыки Моцарта совпадают с идеальным ритмом здорового сердцебиения – этим объясняется успокаивающий эффект его музыки.

Советы по использованию музыкальных произведений в разных случаях

♫♫Для успокоения, снятия эмоционального напряжения. ♫♫

Звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Звуки природы, вальсы. Произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

♫♫Уменьшение чувства тревоги и неуверенности. ♫♫

Мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции.
Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

♫♫Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения. ♫♫

Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

♫♫Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения. ♫♫

Скрипичная и церковная музыка. Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» часть 3. Это произведения Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди в быстром темпе.

•

♫♫Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности.♫♫

Марши.Чайковский «6 симфония» ч.3, Бетховен «Увертюра Эгмонд», Шопен «Прелюдия 1»,

- **Лист «Венгерская рапсодия 2».**

♫♫Для снятия мигрени, головной и другой боли.♫♫

Религиозная музыка. Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян Сюита «Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

♫♫От бессонницы, для спокойного и крепкого сна.♫♫

Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», пьесы Чайковского.

Спасибо за внимание!
И удачи в работе!