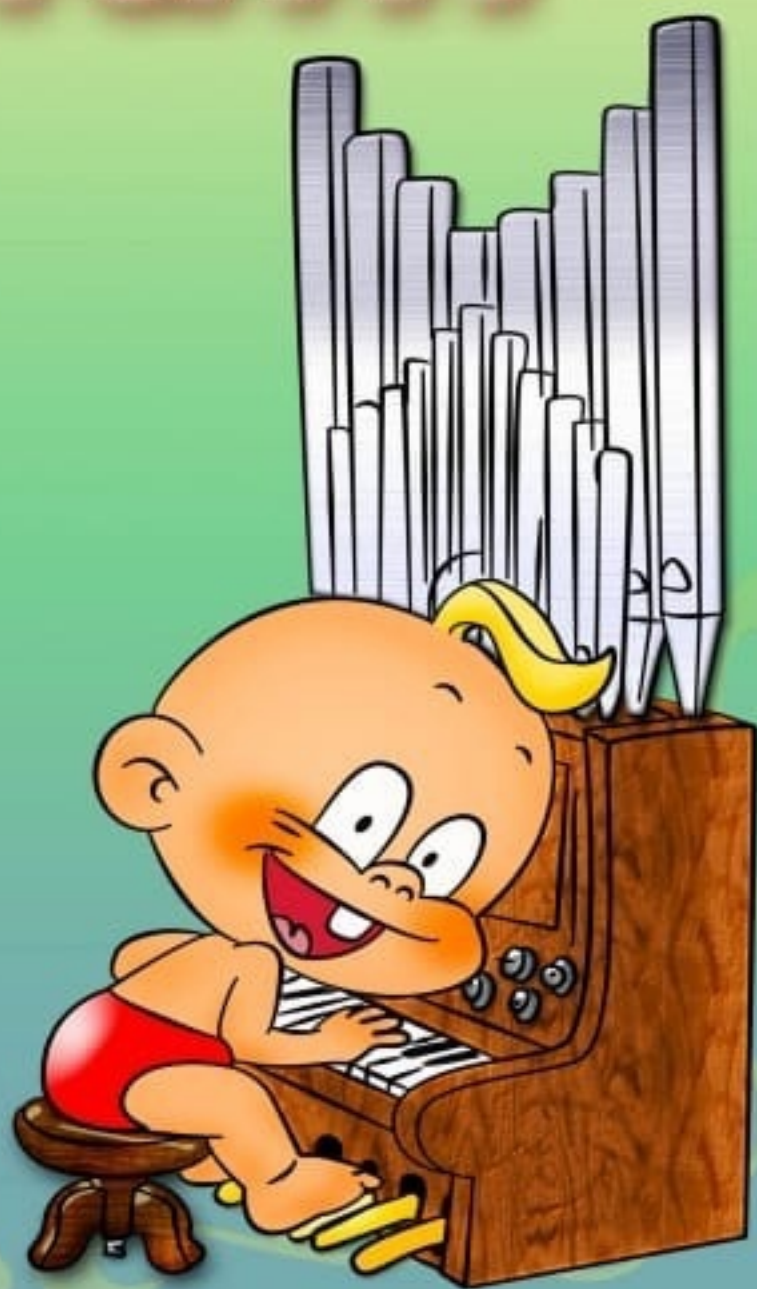


Музыка лечит



Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. Мирный и ласковый плеск волны, например, снимает психическое напряжение, успокаивает.

Врачуют не только естественные, но и искусственно созданные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение.

Раздражающая музыка дает противоположный эффект. Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком.



Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений; пение песен; ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительности.

Она способствует улучшению эмоционального состояния детей; повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); содействует коррекции развитию ощущений, восприятий, представлений; стимулирует речь; нормализует ее просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и др.).



Цель занятий с использованием музыкотерапии состоит в создании положительного эмоционального фона снятия фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса; стимуляции двигательных функций; развития и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), их способностей; растормаживании речевой функции.



Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Она снимает меланхолию, последствия депрессий и стрессовых состояний.

Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль и вселять веселье; усыплять или вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызвать агрессивность.

Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.



**Таким образом,
можно сделать следующие выводы:**

- 1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится всем детям;**
- 2) лучше использовать музыкальные пьесы, которые знакомы детям. Они не должны привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного;**
- 3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия. Как правило, это только одно музыкальное произведение.**



Наибольшим возбуждающим действием обладает музыка В.Р. Вагнера, оперетты Ж.. Оффенбаха, «Болеро» М. Равеля, «Весна священная» И. Стравинского с их нарастающим ритмом. Особенно эффективны эти произведения в работе с вялыми, паретичными детьми.



Музыка лечит

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление — **музыкотерапию**.

Медики советуют:

- скрипичная и фортепианная музыка**- для тех у кого не в порядке нервы.
- арфа** незаменима в кардиологии.
- виолончель** помогает людям с больными почками.
- гобой и кларнет** придут на помощь печени.
- флейта** запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.
- саксофон** восстанавливает потенцию.

Психологи заметили, что, прослушав произведения **Гайдна** и **Моцарта**, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многопрофилен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так называли - «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как **Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский**, хороши для снятия стресса. Причём неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит как бы **мягкий массаж** горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители.



Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

-Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний:

-Рок музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

-жесткий хард-рок может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.**

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

Для профилактики утомляемости необходимо слушать «**Времена года**» **Чайковского**, «**Утро**» **Грига**, романс «**Вечерний звон**», мотив песни «**Русское поле**».

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «**Свадебный марш**» **Мендельсона.**

От гастрита вылечивает «**Соната №7**» **Бетховена.**

Головную боль снимает прослушивание «**Полонеза**» **Огинского.**

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

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка **Моцарта.**

