

Мастер-класс для родителей средней группы

«Наше увлечение – музыколение»

Новикова Ольга Вячеславовна

Музыкальный руководитель

МАОУ «Борковская СОШ»

Музыкотерапия представляет собой психотерапевтический метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека.

Важным моментом является то, что такое лечение подходит всем и каждому — вне зависимости от возраста, пола и заболевания, здоровья или музыкальных способностей.

Этот метод признан официальным методом лечения в 2003 году. В некоторых музыкальных и медицинских академиях имеются отделения музыкальной реабилитации, где с помощью музыки людям помогают справиться с различными проблемами и заболеваниями.

Конечно, нельзя сказать, что музыка может использоваться как основное звено в лечении того или иного заболевания. Она идет в комплексе с традиционными методами лечения — таблетками, уколами и физиотерапией. Однако такое комплексное лечение может показывать высокие результаты, и это во многом благодаря музыкальной составляющей.

Музыкотерапия бывает **пассивной**: пациент слушает различные музыкальные произведения, целью чего является вызвать в душе человека эмоциональное переживание. Эти эмоции становятся толчком к развитию, основой для решения накопившихся проблем со здоровьем.

Активная музыкотерапия подразумевает живое участие пациента в исполнении музыкальных произведений: можно играть на музыкальных инструментах, петь или танцевать.

Пение хорошо зарекомендовало себя в комплексном лечении нарушений слуха. Регулярные занятия пением помогают улучшить артикуляцию, учат правильно дышать во время разговора.

Игра на музыкальных инструментах помогает страдающим нарушениями координации.

Что касается научной и учебной деятельности, занятий в школе и секциях, то доказано, что правильно подобранная музыка помогает преодолевать трудности, возникающие на пути изучения того или иного предмета.

К тому же музыкотерапия способствует улучшению концентрации внимания и памяти.

Классическая музыка формирует углублённое и целостное представление об окружающей действительности и гармонично развивает эмоциональную сферу.

Рекомендовано послушать

- Для снятия эмоционального напряжения. Расслабляющим действием обладают звуки фортепиано (особенно Шопен), флейты, скрипки, а также легкий вальс и звуки природы.
- Для снятия тревожности. С тревогой и чувством неуверенности в себе помогают справиться мажорные мелодии, а народные песни и детская музыка придают ощущение безопасности.
- Для уменьшения раздражительности и нервного возбуждения рекомендовано слушать классику, например "Лунную сонату" Бетховена.

Только классика!

Следует знать: тяжелая музыка оказывает отрицательное воздействие на организм. Самой полезной является классическая и народная. Среди композиторов-классиков следует выбирать произведения Моцарта, Вивальди, 2-й концерт для фортепиано Бетховена, "Лунный свет" Дебюсси, симфонию № 2 Рахманинова.

Пение не только приводит к лечебному эффекту, но и формирует, корректирует личность человека, повышает иммунитет к стрессам, гармонизируя взаимодействие всех важнейших зон.

Известно, что только 20 % производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма.

При вокальном и хоровом пении человек получает эмоциональную разрядку, происходит регулирование эмоционального состояния, облегчается осознание собственных переживаний, уменьшается конфронтация с жизненными проблемами, повышается социальная активность.

Музыка влияет и на гормональную работу клеток, поэтому правильное, хорошее пение, здоровые голоса способна выправлять и корректировать энергетические и физиологические искажения, благотворно влиять на весь организм.

Поэтому пойте на здоровье песни одни или в хоре. Радуйтесь жизни! Даже если вы никогда не пели, или у вас нет слуха, положительный результат обязательно будет! В конце концов, улучшится настроение, отступит грусть, снимется напряжение, появится желание жить творчески и радостно!

Классическая музыка при депрессии:

- Вступление к Пятой симфонии П.И. Чайковского,
- Финал Шестой симфонии П.И. Чайковского,
- «Реквием» Моцарта,
- «Смерть» Грига,
- Прелюдию до-минор Шопена,
- и его же: марш из Сонаты №2 «си-бемоль-минор». (Третья часть этой сонаты).

Классическая музыка при невротической тревоге:

- «Мелодию» А.Г. Рубинштейна,
- прелюдии и мазурки Шопена,

- вальсы Штрауса.

Классическая музыка при агрессии и фрустрации:

- «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского,
- Первую часть Шестой симфонии его же,
- Финалы двух сонат: 14-ой и 23-ей Бетховена,
- «Порыв» Шумана,
- Кантату №2 И.-С. Баха,
- Сочинение №8 Скрябина,
- «Хор пилигримов» Вагнера,
- «Итальянский концерт» Баха,
- «Финляндию» Я. Сибелиуса.

Слушаем классическую музыку если мы хотим взбодриться:

- «Чардаш» Монти,
- «Аделита» Г. Пёрселла

Слушаем классическую музыку если мы хотим успокоиться и расслабиться:

- «Июнь. Баркарола» из «Времен года» П.И. Чайковского,
- «Старинная песенка» Бизе
- и его же «Пастораль».

Различные музыкальные инструменты

На каждый орган человека действует определенный музыкальный инструмент. Виолончель оказывает благоприятное действие на почки, арфа гармонизирует работу сердца. Самым сексуальным инструментом считается саксофон. Он восстанавливает потенцию. Ударные инструменты обладают особыми свойствами - игра на них способствует расслаблению мышц. Струнные инструменты нормализуют дыхание и кровообращение. Таким образом, симфонический оркестр является «универсальным врачом».

**1. Легко на сердце от песни веселой,
Она скучать не дает никогда,
И любят песню деревни и села,
И любят песню большие города.**

Припев:

**Нам песня строить и жить помогает,
Она, как друг, и зовет и ведет,
И тот, кто с песней по жизни шагает,
Тот никогда и нигде не пропадет.**

**2. Шагай вперед, комсомольское племя,
Шути и пой, чтоб улыбки цвели,
Мы покоряем пространство и время,
Мы — молодые хозяева земли.**

Припев:

**3. Мы все добудем, пойдем и откроем:
Холодный полюс и свод голубой.
Когда страна быть прикажет героем,
У нас героем становится любой.**

Припев:

**4. Мы можем петь и смеяться, как дети,
Среди упорной борьбы и труда,
Мы победим все преграды на свете
И не сдаемся нигде и никогда.**

Припев:

**5. И если враг нашу радость живую
Отнять захочет в упорном бою,
Тогда мы песню споем боевую
И встанем грудью за Родину свою.**

Припев: