

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Сафоновская детская школа искусств»

**Классный час – концерт**  
**«Мое любимое произведение»**

**Автор: Илларионова С.Н.**  
**Преподаватель по классу баяна, аккордеона**

**г.Сафоново**  
**19 сентября 2020 г.**

...Нет на земле живого существа,  
Столь жестокого, крутого, суперзлого,  
Чтоб не смогла хотя б на час один  
В нём музыка свершить переворота!....

Э. Хара

Знаете ли вы, что в своем изначальном состоянии душа блаженна и полна знания? Её ничто и никто не раздражает и не гневить, она полна любви, сострадания и всепрощения. Ей не свойственно ни болеть, ни страдать, ни умирать, и Она всегда счастлива!

Почему же, всё-таки, она запутывается в паутине жизни и теряет свою легкость, здоровье и счастье? Почему её одолевают гнев, раздражительность, соперничество, приносящие столько вреда, стресса, разочарований и болезней?... Как от всего этого избавиться?

Самым привлекательным и безболезненным методом избавления от всего этого негатива является Музыкотерапия!

Ещё в древние времена врачи и мудрецы использовали музыку для врачевания душевных ран и утверждали, что *«причина любой болезни — является невежество и лень»*.

Музыка пришла к нам от Бога. «Бери её и исцеляй!» — говорил в своё время Аристотель. А в Ветхом Завете о лечебном воздействии музыки говорится так: «Давид, одухотворённо играя на арфе, излечил Саула от нервной депрессии».

Ведические писания (древние знания Востока), описывают, как души общаются друг с другом: *«что ни слово-то песня, что ни шаг-то танец»*. Если вы исследователь или вам просто любопытно, как это возможно? Попробуйте... хоть один свой день проживите *таким образом* и Вы многое поймете и почувствуете... Это может быть как домашним заданием для вас. Улыбаетесь? Да. Это действительно будет весело... А если весело — пойдёт вам только «на здоровье»!

Человек, живя в обществе, всегда подвержен различным раздражителям, которые приносят вред не только его физическому, но и психическому здоровью. Эти раздражители — стрессоры вызывают стрессы, депрессии, разочарования, болезни и затягивают душу в рутину материального быта.

Озабоченные всем этим, блаженные души забывают о своей «песне и своём танце», а иногда ещё и теряют слух! Начинаются проблемы, болезни, обиды, претензии друг к другу, расставания, ожидания, зависимости и многое другое. Всё это приводит к забвению «себя» и в следствии, к тяжелым последствиям. Сколько дров мы можем ещё наломать!!?

*Абраменкова Анна — И.С. Бах «Ария» (соль минор)*

*Асташенков Егор — укр. н.п. «Ночь такая лунная»*

### Что же делает Музыкотерапия?

Она помогает избавиться от всего этого груза и обрести то самое счастье и радость, ради чего, собственно, мы и рождаемся на Земле!

«Музыка устанавливает порядок не только во всей Вселенной, но приводит в порядок и нарушенную гармонию в человеческом теле» — утверждали корифеи античной цивилизации — философы и врачи Пифагор (VI в. до н. э.), Аристотель,

Платон (IV в. до н. э). Аристотель считал, что музыка через катарсис (очищение) снимает тяжелые психические переживания, что ее воздействие равносильно сильнодействующим лекарствам. А в эпоху средневековья метод музыкотерапии применялся ещё и для лечения широко распространившейся эпидемии хореомании — пляски Святого Витта.

Тогда же в Италии широко использовали музыкотерапию для лечения тарентизма — тяжелого психического заболевания, вызванного укусом ядовитого паука — тарантула.

Возможно, именно музыка создана для облегчения душевных страданий людей, а музыкальная терапия выступает как наиболее естественный процесс общения человека со своей душой.

Музыкотерапия безвредна, безболезненна и не имеет никаких противопоказаний!

Она помогает больным и нередко действует лучше, чем лекарства.

Она помогает избежать серьезных осложнений заболеваний и хирургических вмешательств.

Полчаса музыки оказывают действие, сравнимое с приемом транквилизаторов.

Музыка, таким образом, снижает артериальное давление, основной обмен веществ, частоту дыхания и увеличивает устойчивость организма к стрессам.

И это ещё не полный перечень её чудодейственного влияния на наш организм.

*Абраменкова Анна — А. Куклин «Волшебный фазтон»*

*Крылков Артур — А. Александров «Священная война»*

### Как же влияет музыка на наше тело?

Зарубежные ученые показали, что правильно подобранная музыка способствует увеличению выработки в организме эндорфинов (естественных болеутоляющих веществ) и слюнного иммуноглобулина, который ускоряет заживление ран, снижает опасность инфекции и контролирует сердечный ритм.

Если в родильном зале звучит музыка, то рожать гораздо легче, чем без нее. Также известно, что больные раком, которые часто замыкаются в себе, благодаря сеансам Музыкотерапии могут изменить своё настроение в лучшую сторону.

Каждый орган человеческого тела — сердце, печень, почки, мозг, легкие и другие, имеют свои собственные тона и ритмы звучания. Они взаимодействуют между собой и с музыкальными волнами, которые оказывают на них регулирующее воздействие.

Вибрация звуков создает энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма, в результате чего изменяются физиологические процессы, протекающие в организме, которые под влиянием музыки могут и ускоряться, и тормозиться.

Не случайно, в древние времена целители и шаманы определяли какого ритма или тона не хватает человеку и лечили их словами, музыкой и голосовым пением.

Лечение музыкой стало самым распространённым, эффективным, а главное, безболезненным методом врачевания, не вызывающего никакого сопротивления у больных.



«Лечение должно быть приятным и не вызывать отрицательных эмоций» — говорил великий врач Авиценна.

Да! Конечно же так! Правильная и прекрасная музыка полностью согласуется с принципом великого Авиценны!

Ещё на протяжении многих лет врачи мира лечили и продолжают лечить в настоящее время своих пациентов «волшебной» музыкой, которая не только предупреждает болезнь, но и останавливает её развитие.

Можно с уверенностью утверждать, что музыка выступает как панацея от всех болезней души и тела.

Как-то раз «некто» пришёл к истинному мудрецу — врачевателю человеческих душ, и спросил:

— Скажи пожалуйста, как мне избавиться от одиночества, страха и тревоги?

— Пой — ответил мудрец.

— Но я не знаю, что?

— Тогда танцуй.

— Но я не знаю, как?

— Подними тело и танцуй что хочешь!

— Но я не знаю, что я хочу, какой танец хочу, какую песню хочу — в страхе прошептал человек.

— Тогда... умри! — воскликнул мудрец, хитро смотря на него из-под лобья.

— Как так? умри! Но я хочу жить!!! — в ужасе вскричал тот.

— Ты уверен? — пронизывающим тоном спросил мудрец.

— Да! Уверен! Абсолютно уверен! Я сделаю всё, что ты скажешь!! — решительно сказал человек.

— Тогда... Я помогу тебе! — убедительно сказал мудрец — и ты научишься Петь Свою Песню и Танцевать Свой Танец!

Жизнь без музыки, о человек, всегда будет полна боли, тоски и одиночества!

И наделил его мудрец истинным знанием и пониманием, раскрыв семь секретов настоящего искусства — Жить!

*Андрухов Сергей — Д. Тухманов «День Победы»*

*Миронова Анна — Ф. де Милано «Канцона»*

*Крылков Артур — обр. С. Сударикова «Цыганская пляска»*

## Игры с элементами музыкотерапии

### Игры на дыхание.

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

#### 1. Тонизирующее дыхание.

Инструкция: медленно вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

#### 2. Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи.

Инструкция: вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

#### 1. Расслабление мышц лица и головы.

Инструкция: упражнение построено на имитации продолжительного фыркания лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

#### 4. Расслабляющее дыхание.

Инструкция: представить перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхать воображаемый аромат.

### Игра «Ассоциации».

Цель: Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Детям предлагается прослушать специально подобранное музыкальное произведение, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

### Игра «Рисование под музыку».

Цель: экстериорезирование эмоций и чувств, самовыражение, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Дети рисуют под классическую или релаксационную музыку. Далее идет обсуждение рисунков.

### Игра «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмоциональной сферы, установление межличностных отношений детей в группе.

Детям предлагается постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению.



### **Игра «Музыкальное общение».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

Требуется наличия простейших музыкальных инструментов. Участникам группы предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

### **Игра «Авторская песня».**

Цель: развитие самосознания.

Сочинение песни с использованием приема синквейн – пятистрочной стихотворной формы.

Первая строка — тема синквейна, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.

Третья строка — образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.

Чёткое соблюдение правил написания синквейна не обязательно. Например, для улучшения текста в четвёртой строке можно использовать три или пять слов, а в пятой строке — два слова. Возможны варианты использования и других частей речи.