## **Музыкотерапия и ее влияние на детей.**

## **1.Введение**

##  **2.Музыкотерапии и ее функции**

##  2.1 Методы музыкотерапии и их влияние на здоровье детей.

##  2.2. Музыкотерапия для особых детей

##  2.3 Положительные и отрицательные эффекты использования музыкотерапии

##  2.4 Советы по использованию музыкальных композиций.

## **3. Заключение**

## **4. Литература**

##

##

##

##

##

##

##

##

## **1.Введение**

## Любая деятельность, связанной с восприятием и переработкой информации, обеспечивается работой мозга,

## Парадоксально то,что функциональные возможности человеческого организма остаются неизменными с древних времен, а знать и уметь надо несоизмеримо больше, чем раньше. А значит, неизбежно увеличение нагрузок. Вследствие увеличения нагрузок возникают проблемы - стрессы, повышенное состояние тревожности, утомление, ухудшение детского здоровья в целом.

## Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть учёных считают музыкотерапию вспомогательным средством [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов

## **Музыкотерапия – метод**, использующий **музыку**, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении.

##

##

##

##

##

##

## **2.Музыкотерапия и ее функции.**

## Музыка – источник особой детской радости. В раннем возрасте ребёнок открывает для себя красоту музыки, её волшебную силу, а в различной музыкальной деятельности раскрывает себя, свой творческий потенциал. Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию ребенка.Сила музыка в том, что она способна передавать смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека.Одним из первых людей, утверждавших значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека, был греческий учёный и [философ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84) [Пифагор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%84%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%80). Как видно из труда Ямвлиха «О пифагорейской жизни», если некто «слушает прекрасные ритмы и песни, то такой человек начинает музыкальное образование с мелодий и ритмов, от которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается первоначальная гармония душевных сил»[[8]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-8). Армянский врачеватель XII века [Мхитар Гераци](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%85%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8) также указал на значительную положительную роль музыкотерапии.

## Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную

## [*Рецептивная музыкотерапия*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) *(пассивная)* отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения

## *Активные методы музыкальной терапии* основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение

## Метаанализы показали эффективность музыкальной терапии при лечении [деменции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), [шизофрении](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и [депрессии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F).

## Практикующие музыкотерапевты-психологи утверждают, что правильно подобранные мелодии, произведения, импровизации являются удобным средством для работы с памятью и бессознательным. Музыка структурирует процессы мышления и памяти. Звуки взаимодействуют с ассоциативными структурами, «вытаскивая» на поверхность, в сознание актуальные воспоминания и переживания. Даже то, что музыкой назвать сложно — диссонансы и откровенно «некрасивые, уродливые» мелодии, способны оказывать воздействие на память и сознание, а следовательно, и благотворно влиять на общее состояние.

## Действие музыки на организм человека основан на том, что нервная система наряду с мышечной способны воспринимать ритм .Многие исследователи отмечают его лечебное влияние на все системы и функции детского организма, в том числе мышление, внимание, моторику . Не меньшей силой воздействия, чем ритм, обладает музыкальная интонация . Такие аспекты как мелодия, её ритмическая основа, манера исполнения определяют самые разные эффекты, которые может оказывать музыка — от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Поэтому она может успешно использоваться для воздействия на самочувствие людей . Многообразие физиологических процессов, инициируемых в организме человека как следствие музыкально-терапевтических воздействий, в первую очередь обусловлено сложным механизмом акустической рецепции. Показано, что возникающие в мозгу реакции слуховой адаптации порождают определённые ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на эмоциональное состояние человека. Эмоции же опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга, кровообращение и др. Детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно; достаточно только сыграть грустную мелодию, и малыши начинают понимать состояние печали с первых тактов. Музыка помогает им осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. Установлено, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечнососудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка.

## **2.1 Методы музыкотерапииии их влияние на здоровье детей.**

##  Исследователи рекомендyют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.), при слабой мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор), при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка - прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.).Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, много могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос «говорящий музыкальный инструмент». Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др. Таким образом, изучение и использование основ музыкальной терапии, подбор репертуара, слушания музыки является важным фактором повышения психолого - педагогической эффективности курса в образовательных учреждениях.

## В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы. В школьны**е** учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.Ребенок способен успешно развиваться, сохранять **здоровье** только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия.

## Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования **музыкотерапии**:

• **музыка** оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;

• замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;

• улучшается речевая функция;

• улучшается сенсомоторная функция;

• **музыкотерапия** очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;

• ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы;

## • **музыка** благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние **ребенка**;

• **музыка обладает огромным оздоровительным** потенциалом и возможностью воздействия на духовное развития ребенка;

• **музыка**, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и вегетативной сфере.

На **музыку** реагирует и температура тела. Громкая **музыка** с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая **музыка способна** «охладить» нас.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под **музыку**, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, **музыкальность**, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют **выработке многих веществ**, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце **работает ритмичнее**, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует **работу кишечника и желудка**. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На групповых **музыкальных** занятиях ребенок занимается в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

**Музыка** регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Таким образом, **музыкотерапия** — это важный компонент развития каждого ребенка, так как она приносит все только положительное как в жизнь детей, так и во внутренний мир каждого.

 **Музыкорисование** является средством самовыражения и средством осознания внутренних конфликтов. Музыкорисование или графическую запись осуществляют непосредственно под музыку. Идея соединить рисование с музыкой возникла при обучении ритмическому черчению у чешского преподавателя рисования К. Петерса. Он разработал методику, соединяющую спонтанное рисование с музыкой. В процессе музыкорисования можно использовать музыку различных видов и жанров: песенную, танцевальную, маршевую. Начинать лучше с марша в умеренном темпе, потом перейти к песенно-танцевальной музыке и чередовать их. Музыкорисование приводит ребенка к спокойной деятельности, уравновешенному состоянию, обеспечивает возможность творческого самовыражения.

Слушание музыки. Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки: специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним; использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования; использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы.

**Вокалотерапия** особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Психологи утверждают, что лучший способ повысит качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. Ребенок слышит пение с первых дней своей жизни, когда мама поет ему колыбельную. Беременным женщинам рекомендуют больше слушать классическую музыку, спокойные колыбельные песни рекомендуют петь самим будущим мамам. Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Пение помогает избавляться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. При помощи пения можно привести в порядок легкие улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание. Особенно важно пение для детей. Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. Работая с голосовым аппаратом ребенка, преподаватель действует на укрепление здоровья своего ученика. Не случайно в нашей стране так много детских хоровых коллективов. Практически в каждой школе стараются организовать хор, так как коллективное пение это не только польза для здоровья, но и формирование дружеских отношений. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью. Удовлетворение занимающимся делом – стимуляция хорошего настроения, и отсутствие желания поисков каких либо других стимулирующих средств и поисков опасных удовольствий, в том числе и наркотиков. Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия. Тренированный детский голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь 5 организм поющего ученика, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы ―прокачивать‖ все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней. Обратите внимание – хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители. Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Те люди, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В пении одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пение регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания.

.Учѐные уже доказали, что ежедневное обычное "пение от души" по 15–20 минут 14 оказывают оздоравливающий эффект на человека. Так что пойте! И совсем не важно, есть у вас слух или голос, пойте на здоровье!

 **Хоровое пение** является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей (певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти, развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально - хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

 Психосоматическая релаксация с помощью **музыки** (**музыкальная релаксация**). Данную методику хорошо использовать в групповой **музыкотерапии**. Музыка представляется как «звуковое поле» с потоком свободных ассоциаций. Успокаивающее, гармонизирующее воздействие музыка оказывает своим регулярным метром, умеренным темпом, спокойным характером мелодии. Для этой методики подходит классическая музыка и музыка эпохи барокко и классицизма: произведения А. Вивальди, И. С. Баха, В. А. Моцарта. Для достижения релаксации рекомендуется закрыть глаза и принять удобную позу.

**2.2 Музыкотерапия для особых детей.**

. Музыкальная терапия хорошо зарекомендовала себя в использовании, в частности, в специализированных коррекционных учреждениях для особых детей. Музыкальная терапия – оригинальный метод профилактики и лечения различных нарушений и расстройств. Это направление имеет давнюю историю и большой положительный опыт реализации.

Музыка, как и другие виды искусства, с древних времён используется для терапевтического воздействия. В различных культурах разрабатывались и практиковались всевозможные профилактические и лечебные методики, основанные на её благотворном влиянии на человеческий организм. К первым попыткам применения музыки в лечебных целях можно отнести примитивные ритуальные действия, задействовавшие ритмичные и монотонные звуки с целью воздействия на сенсорную, вегетативную и моторную сферы. Они стали более разнообразными с изобретением первых музыкальных инструментов . Музыка играла важную роль в философии и медицине Древнего Китая. Её концепция пентатоники предполагала целительную силу воздействия энергии космоса на органы человеческого тела посредством правильно подобранных мелодических звуков и тонов голоса и музыкальных инструментов. Отголоски этого можно обнаружить и в настоящий момент в традиционной китайской медицине . Музыкальная терапия имела также широкое признание и распространение и в древней ведической культуре, о чём свидетельствуют упоминания в «Ведах». Предпочтение отдавалось вокальному искусству, однако и инструментальное активно задействовалось в терапевтических практиках. Эти традиции, как и китайские, также во много сохранились до наших дней, например, в практике пения так называемых раг – специальных духовных произведений, основанных на принципе воздействия на чакры. Далее, широкую известность приобрело использование музыки в античной медицине Древней Греции и Рима. Большое значение ей придавали древнегреческие философы: Пифагор, Платон, Аристотель, Демокрит. Считалось что мелодия и ритм способны исцелять недуги, благотворно влиять на эмоциональную сферу, таким образом формируя гармонию. Упоминания целительной силы музыки есть также в сочинениях Гомера и некоторых мифах. Большое значение музыке придавали и в Средние века как в христианской Европе, так и в восточных исламских культурах . Церковное пение использовалось как оздоровительное средство на протяжении долгого времени. Немаловажно, что применение музыки (в особенности вокала) практиковалось и в ритуальных традициях на Руси. Зарождение научного обоснования благотворного воздействия музыки можно отнести к 17-18 векам, когда стали исследоваться конкретные вызываемые ею физические и химические процессы в организме. В XIX в. начались и широкие экспериментальные исследования, а в XX веке влияние музыки на организм человека стало изучаться ещё более активно

Одним из важных направлений применения музыкальной терапии является социальная реабилитация лиц с **ограниченными возможностями здоровья**. Музыка как разновидность искусства обладает в этом смысле тем преимуществом, что она понятна всем, вне зависимости от физических возможностей, и для многих людей с ограничениями является более доступным (нежели вербальная коммуникация), а иногда и практически единственным способом взаимодействия с миром. Особую важность имеет проблема социальной адаптации детей с ОВЗ, и в решении этой задачи музыкальная терапия является оригинальной и эффективной методикой. Музыкальная терапия в этом случае представляет собой комплексную деятельность на стыке медицины, педиатрии, нейрофизиологии, рефлексологии, физиотерапии, реабилитационной медицины, психологии, логопедии, педагогики, дефектологии, а также музыкальных дисциплин, двигательной терапии.

Музыкальная терапия хорошо зарекомендовала себя в применении в специализированных центрах и интернатах для особых детей в целях развития восприятия окружающего мира и психической адаптации детей инвалидов, в реабилитационных центрах для взрослых – в качестве терапии для разработки речевого аппарата после перенесенных травм головы, инсультов и других нарушений

## **2.3** **Положительные и отрицательные эффекты использования музыкотерапии**

## Но всегда ли влияние музыки на человеческий организм является положительным? Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» рок-музыкой, второе — классической, третье — фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет.

Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока y млекопитающих животных, то под воздействием рок-музыки оно резко снижается. Вообще, растения и животные предпочитают гармоничную музыку.

Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья (что случилось в ходе эксперимента); растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки. Под звуки современной музыки коровы ложатся и отказываются есть, растения быстрее вянут, а человек загромождает свое жизненное пространство хаотическими вибрациями.

Не любое пение лечит, и не любое пение благотворно влияет на здоровье человека. Оздоровление во многом зависит от того, насколько человек владеет голосом. Не у каждого певца голос обладает лечебными свойствами, некоторые своим пением оказывают на окружающих совершенно противоположное воздействие. Так разительно отличаются голоса академических певцов, различных поп-ансамблей и тяжѐлого рока. Слушая академических певцов, человек ощущает положительные эмоции: состояние благополучия, радости.Творчество некоторых оказывает положительный оздоравливающий эффект на тяжелобольных людей. Яркий пример творчество казахстанского певца Димаша Кудайбергена. Певцы тяжѐлого рока вызывают чувство недовольства и агрессивности. Поп-ансамбли — некое смешанное чувство промежуточности

Японскому исследователю Масару Эмото удалось сфотографировать фрактальные структуры воды под воздействием различной музыки и слов. Говорились слова, а впечатления воды фиксировались с помощью её стремительного замораживания в криогенной камере. Под воздействием злых слов и "тяжелой" музыки структура воды разрушалась. Под воздействием молитвы и музыки Баха та же самая вода приобретала форму чрезвычайно красивого кристалла. Таким образом, влияние музыки на организм очень широко.

Примеры музыкотерапевтического воздействия.

Согласно Библии, молодой пастух и музыкант [Давид](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B4) стал служить [Саулу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%83%D0%BB), играя для него на гуслях для душевного успокоения, так как царя «тревожил злой дух».

## Согласно нескольким научным исследованиям, прослушивание сонаты ре-мажор для фортепиано [Моцарта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%82%2C_%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B3_%D0%90%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B9) помогает снизить количество приступов [эпилепсии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%8F) у больных (так называемый [«Эффект Моцарта»](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82_%D0%9C%D0%BE%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&redlink=1). Однако достоверность результатов данного исследования подвергается сомнению в связи с наложенными на него ограничениями и невозможности воспроизвести результаты в дальнейших исследованиях.

## Некоторые медики считают, что музыка способствует расслаблению мускулов, особенно при ускоренной ходьбе и беге, и может применяться в качестве дополнительной реабилитационной терапии для поддержания хорошей физической формы сердечников и людей, страдающих от [ожирения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Кроме того, музыка обладает стимулирующим действием на настроение и эмоции, позволяя поддерживать спортивный дух и тем самым долгосрочно влияя на фитнес-достижения.

## Прослушивание музыки определённого типа способно замедлить сердцебиение и снизить [кровяное давление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Исследователи проверили различные комбинации музыки и тишины и выяснили, что лучше всего на кровоток и сердце действуют мелодии, богатые акцентами и чередующие быстрые и медленные такты. Арии [Верди](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B8%2C_%D0%94%D0%B6%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BF%D0%BF%D0%B5), которым предшествуют 10-секундные музыкальные вступления, оказались прекрасно синхронизированными с сердечно-сосудистым ритмом.

##  **2.4 Советы по использованию музыкальных композиций.**

## Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях. Они помогут как при работе с детьми, так при нормализации собственного состояния.

## 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: музыка Шопена, знаменитые вальсы Штрауса.

Как уменьшить нервное возбуждение? Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную, тихую музыку. Как правило, помогают следующие произведения знаменитых классиков: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия? Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы, произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Лунный свет».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми? Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки».

Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, 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».

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 опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Бетховен «Лунная соната».

Сердечно-сосудистую систему, в том числе и кровяное давление, приведет в норму «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха. Очень помогает как прослушивание русских народных песен, так и самостоятельное исполнение их. Дыхательная система любит вокальное пение. Вокальное пение избавляет даже от бронхиальной астмы. Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Соната №7» Бетховена. 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 (если это происходит дома) 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.

**3.Заключение.**

**Музыкотерапия** – может оказать Вам большую помощь в решении проблем со здоровьем. Лечение музыкой становиться все более популярным и распространенным. Методики **музыкотерапии** служат средством релаксации при оказании индивидуально-психологической помощи, обеспечивают музыкально-педагогическую коррекцию деятельности и поведения детей, а также их личностное развитие и творческое самовыражение в художественной деятельности.

Будьте осторожны, т.к. воздействие музыки на человека может быть многогранным!

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют…

Собирайте в свою фонотеку те, которые вам помогают, те, которые оказывают положительный эффект на детей.

Каждый человек волен, выбирать, что ему ближе. И, все же, только гармоничная и богатая звуковая аура способна сделать человека и мир совершенней.

**4. Литература:**

1. Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия.-М.: Музыка, 1972.

2. Петрушин В.Буланов В.Г. Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург 2003г. :

3. И. Музыкальная психотерапия.- М.: Композитор, 199.

 4. <http://ypoku-siddha.ru/>

 5. http://sunshinereiki.ucoz.com/forum/

 6. https://infourok.ru/news