Коммунальное Государственное Учреждение «Калиновская средняя общеобразовательная школа» района Тереңкөл, управления образования Павлодарской области

**Тема проекта:**

***Влияние музыки, на эмоциональное состояние детей.***

**Направление:** медицина, психология

**Исполнила:** Селивончик Ира ученица 6 класса,

КГУ «Калиновская СОШ», района Тереңкөл,

Павлодарская область.

**Руководитель работы:** Варварюк Игорь Александрович,

педагог-психолог, КГУ «Калиновская СОШ».

2020-2021 учебный год

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| **Глава I. Влияние музыки на школьника** |  |
| 1.1 Роль музыки в жизни человека | 5 |
| 1.2 Особенности различных музыкальных стилей и их воздействие на эмоциональную сферу человека | 7 |
| 1.3 Музыкотерапия. Факты применения с древнейших времен до наших дней | 9 |
| **Глава II. Экспериментальная работа «Влияние музыки на здоровье, учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся»** |  |
| **Музыка и учеба**  Эксперимент № 1. «Влияние классической музыки на умственные способности учащихся» | 12 |
| **Музыка и эмоции**  Эксперимент №2 «Влияние музыки на эмоциональное состояние учащихся» | 13 |
| Эксперимент №3 Анкетирование. | 14 |
| Заключение | 17 |
| Литература | 18 |
| Приложение №1 Цветовой тест М. Люшера | 19 |
| Приложение №2 Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма. | 20 |
| Приложение №3 Произведения для «Музыкальной аптечки» | 21 |

**Аннотация**

**Цель исследования**

Выяснить, как музыка влияет на человека, на учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся.

**Задачи исследования**

* Проанализировать научную информацию по теме;
* Познакомиться с музыкальными стилями, изучить их особенности и выяснить, какой музыке отдать предпочтения;
* Подтвердить то, что музыка влияет на настроение, поведение, умственную деятельность и здоровье учащихся;
* Собрать произведения для «Музыкальной аптечки».

В процессе написания проекта было изучено влияние музыки на эмоциональное состояние детей. Для достижения цели проекта использовались следующие виды работ: анкетирование, слушание, арт-техники, также была изучена теоретическая информация о влиянии музыки на эмоции человека.

Исследовав теоретическую литературу и проведя эксперименты, мы пришли к выводу, что музыка действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние школьника, чаще всего положительное воздействие на умственную деятельность и физическое здоровье оказывает классическая музыка.

**ВВЕДЕНИЕ**

Музыка в жизни любого человека занимает огромное место. Сейчас музыка окружает нас со всех сторон. Музыка от классической пьесы до популярной эстрадной песни – нужна всем. Но я заметила, что одни мелодии приятно слушать, от них улучшается настроение. А другие - раздражают, от них начинает болеть голова. Значит, музыка влияет на здоровье, настроение, поведение человека и его обучение?

Мне стало это интересно, и в своей работе я решила ответить на эти вопросы.

Поэтому мы избрали ***тему нашего*** исследовательского проекта: ***«Влияние музыки на эмоциональное состояние детей».***

Музыка является частью жизни человека, частью человеческой души. Музыка имеет сильное нравственное воздействие на психику, на эмоциональную сферу и нравственный мир человека, что приобретает сегодня **особую актуальность.**

**Цель исследования**

- Выяснить, как музыка влияет на человека, на учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся.

**Задачи исследования**

* Проанализировать научную информацию по теме;
* Познакомиться с музыкальными стилями, изучить их особенности и выяснить, какой музыке отдать предпочтения;
* Подтвердить то, что музыка влияет на настроение, поведение, умственную деятельность и здоровье учащихся;
* Собрать произведения для «Музыкальной аптечки».

**Объект исследования** - музыка и школьник;

**Предмет исследования** –влияние различных музыкальных стилей и музыки в целом на учебную деятельность и эмоциональное состояние школьников.

**Гипотеза:** могу предположить, что:

* классическая музыка благотворно влияет на эмоциональное состояние и здоровье школьников;
* произведения различных музыкальных стилей по-разному влияют на эмоциональное состояние учащегося;

**Методы исследования**

* Анализ литературы, информации в Интернете;
* Анкетирование;
* Проведение музыкальных экспериментов;
* Наблюдение;
* Анализ и сравнение полученных результатов.

**Практическая значимость** исследовательской работы состоит в возможности использования музыкотерапиидля работы учителей на уроках ИЗО, технологии, творческих кружках, при проведении внеклассных мероприятий, как помощника в здоровьесбережении и положительного влияния на учащихся.

**ГлаваI. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА**

**1.1 Роль музыки в жизни человека**

С незапамятных времен музыка сопровождает жизнь людей. Она может вызывать радость и печаль, успокаивать и приводить в возбуждение, она заставляет нас заглянуть в самые сокровенные уголки своей души и глубже понять окружающий мир. Музыка сопровождает человека во время отдыха, в моменты самых значительных событий, помогает пережить тяжелые драматические моменты его жизни.

Ещё в эпоху Древней Греции было отмечено ***эстетическое*** *и* ***воспитательное*** влияние музыки на человека. Музыка воспитывает душу. Музыка — это ***часть культуры*** и ***воспитательного процесса*** детей, которая прививает ***понятия о красоте и*** ***гармонии мира***, обогащает эмоциями жизнь, учить чуткости, отзывчивости, благородству, мужеству.

***Целительное воздействие*** музыки на организм человека было замечено еще на заре цивилизации. Слушая первые мелодии первых музыкальных инструментов — шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, человек осознал: музыка может многое, в том числе и лечить. Древние китайцы считали, что она избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам. Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль.

Музыка — самый могущественный ***источник энергий,*** которые влияют на ***эмоциональный мир*** человека.

В последнее время ученые доказали, что музыка композиторов классиков активирует и левое, и правое полушарие мозга. Более того, занятия, которые требуют активности обоих полушарий – такие как, игра на музыкальных инструментах и пение – ***развивают мозг*** и улучшают его ***способность перерабатывать информацию и*** запоминать её.

***Музыка улучшает память***

Информация, усвоенная по время прослушивания музыки, может быть воспроизведена с легкостью, если Вы просто мысленно проиграете данную мелодию.

***Математические способности*** – даже дети с дефицитом внимания и синдромом гиперактивности лучше проходили математические тесты, послушав музыку перед выполнением задания.

***Музыка развивает концентрацию внимания.***

Легкая музыка и расслабляющая классика повышают длительность и интенсивность концентрации во всех возрастных группах и у людей с различными умственными способностями.

***Влияет на эмоциональную восприимчивость***

Последние исследования показали, что любая музыка, которая Вам нравится, положительно сказывается на восприятии.

***Музыка улучшает производительность труда***

Многие люди любят слушать музыку во время работы. Вы будете работать намного эффективней, слушая любимую музыку?

***Музыка помогает бороться со стрессом.***

Учеными доказано, что, слушая медленную классическую музыку, люди избавляются от стресса и негативных эмоций. Жизнерадостная музыка помогает Вам отвлечься от причин Ваших волнений, почувствовать себя более оптимистичными и позитивными.

***Музыка успокаивает, расслабляет и помогает заснуть.***

Расслабляющая классическая музыка является безопасным, дешевым и простым способом победить бессонницу. Исследования показывают, что всего лишь 45 минут расслабляющей музыки (Баха, Шопена) обеспечат глубокий сон на всю ночь.

***Физическое расслабление.***

Музыка расслабляет напряженные мышцы. Музыка помогает заниматься расслабляющими практиками: занятий йогой, медитированием, самовнушением, шейпингом и т.д. Музыка принесет море удовольствия при принятии расслабляющей ванны с эфирными маслами. Одной из наиболее удобных характеристик музыки является тот факт, что ***Вы можете слушать её, пока занимаетесь своими обычными делами – а, значит, она совсем не отнимает у Вас время.***

1.2 **Особенности различных музыкальных стилей и их воздействие на эмоциональную сферу человека.**

Музыка обладает магической силой, древнегреческие рукописи гласили: «***Музыкальное воспитание*** - самое мощное оружие».

Несомненно, музыка влияет на сердце и разум и поэтому может использоваться для того, чтобы ***настраивать их либо на зло, либо на добро.*** Большинство людей любят слушать музыку, но до конца не осознают, какое она имеет воздействие на человека и ***его психику***. Давайте рассмотрим самые основные стили музыки и выясним, какое влияние они оказывают на человека.

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. ***Классическая музыка*** это одно из направлений музыки, которое дало своё начало в середине 17 века и развивается до сегодняшнего дня. Основные особенности такой музыки — это искусные сочетания душевных переживаний с уникальной мелодией. Люди, которые способны вложить в музыку свои чувства, мысли, можно сказать, гении. Сейчас не каждый может понять произведения Баха, Бетховена, Моцарта, Вивальди и других выдающихся композиторов, а именно их считают лучшими лекарями. Музыка И.С. Баха оказывает ***успокаивающее и общеукрепляющее*** действие. Музыка П.И. Чайковского ***освобождает душу от страданий, неприятных воспоминаний.*** Музыка Д.Д. Шостаковича помогает держать под контролем отрицательные эмоции. ***Снять стресс*** можно благодаря произведениям Шуберта, Шопена. Творения Бизе, Штрауса, Кальмана, Леграна формируют у человека ***оптимистическое мироощущение.*** ***Успокоиться*** помогут «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. «Лунная соната» Бетховена поможет ***снять раздражительность.***

По мнению преподавателей музыкальной школы, для молодого поколения наиболее важно слушать ***классическую музыку***, потому что это определенный пласт в ***воспитании подрастающего поколения.*** Слушать нужно классику, это может быть и академическая, и джазовая музыка. **Классика – это эстетическая ценность, это образец!**

В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в ***стиле рэп, хард-рок, хип-хоп и хеви-метал, тяжелый рок.*** Хард-рок часто является причиной ***несознательной агрессии,*** рэп также пробуждает ***отрицательные эмоции,*** а хеви-метал и вовсе может стать причиной ***психических расстройств.*** Появление тяжелого рока, как музыки протеста, в 50-х годах прошлого века ознаменовалось вспышкой самоубийств и поистине психической эпидемией.

Помимо положительного влияния на человека музыка может оказывать и ***отрицательное воздействие.*** Существует проблема ***громкой, быстрой*** и ***диссонансной музыки***, так популярной в настоящее время у молодежи. Особо опасна музыка с аритмией, с частыми диссонансами, отсутствием формы. Раздражающая музыка учащает пульс, уменьшает силу сердечных сокращений, сужает сосуды и ***повышает артериальное давление***. Шумовые призвуки и дисгармоничные аккорды серьезно ***вредят нервной системе:*** у человека при этом дрожат руки, ***теряется острота зрения и слуха.***

***Поп-музыка*** выделяется на фоне других направлений ***своей легкостью.*** ***Не особо мудреные мелодии и несложный ритм*** разбавляются, чаще всего, ***простым текстом***, который, к тому же, может быть слегка глуповатым. Казалось бы, что и воздействие поп-музыки на человека должно быть таким же легким и незаметным, но, как оказывается, это далеко не так.

Научным экспериментальным путем доказано, что во время часового прослушивания поп-музыки ***человек глупеет***, причем эффект сохраняется и после еще ***на час***. Так, уменьшается количество активных зон в головном мозге, возникают сложности с памятью и концентрацией внимания. Но действительно ощутить все негативные последствия от такого влияния можно только в том случае, ***если поп-музыка слушается постоянно и очень длительное время.***

Что же касается положительной стороны воздействия поп-музыки на человека, то сюда стоит отнести ***антистрессовый эффект.*** Также в случае редкого прослушивание популярной музыки можно заметить ***улучшение настроения.*** Так, поп-музыка идеально подойдет ***для создания атмосферы праздника.***

Вывод напрашивается один – слушайте классическую музыку, она сделает вас лучше! А также ту музыку, которую вы любите, и всегда будете находиться в отличном расположении духа!

**1.3 Музыкотерапия. Факты применения с древнейших времен до наших дней**

**Музыкотерапия** -**«исцеление музыкой**», это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от физических и психических заболеваний.

Музыкой можно **изменять развитие:** ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Исследователи доказали благотворное влияние классической и духовной музыки на молекулы воды, а если учесть, что наш организм состоит на 80% из воды, то и на наш организм она действует также. О целебной силе музыкального воздействия писали и античные философы Пифагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Пифагор вообще рекомендовал **музыку как панацею для тела и души.**

Музыка — самый могущественный источник энергий, которые влияют на **эмоциональный мир человека.** Бессмертные произведения великих композиторов Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны **активизировать энергетические процессы** организма и направлять их на его физическое оздоровление.

М**узыка Моцарта феномен** в области воздействия **музыки на живые организмы.** Существует такое понятие, как «эффект Моцарта»:

• улучшает память и стимулирует мышление

• звуки укрепляют микроскопические мышцы среднего уха, улучшая слух

• обладает универсальным расслабляющим и успокоительным эффектом

• снимает головную боль, восстанавливает после стресса

Многие исследователи задались целью выяснить, как же влияет классическая музыка на **сознание, подсознание** и **здоровье детей.**

Если ребенок **плохо спит по ночам**, ему снятся кошмары, и часто он просыпается с плачем от испуга, то прекрасным лечебным средством может стать музыка **Грига, Чайковского и Сибелиуса**, которую следует включать непосредственно перед сном. В случае, когда речь, наоборот, идет о пассивном и замкнутом малыше, который часто страдает головными болями и не блещет умственными способностями, **активировать** его **жизненные силы** помогут произведения **Листа и Бетховена.**

На основе представленных литературных источников, материала Интернет-сайтов можно сделать **следующие выводы:**

1. Музыкотерапия обладает **сильным психологическим воздействием** на человека. Она влияет не только **на физическое развитие** человека, но и на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), **вызывает различные эмоциональные состояния** (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

2. Музыкотерапия должна использоваться в работе с детьми в школах с целью **профилактики** и **коррекции их негативных эмоциональных состояний, улучшающих их духовно-нравственный мир,** и способствовать физическому оздоровлению.

Изучив весь материал о пользе и вреде музыки, я решила провести экспериментальную работу в разных классах, с результатами которой познакомлю в следующей главе.

**Глава II. ЭКСПЕРИМНТАЛЬНАЯ РАБОТА**

**«Влияние музыки на здоровье, учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся»**

***Цель экспериментальной работы:*** выявить и экспериментально проверить влияние музыки на здоровье, учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся.

***Задачи эксперимента:***

1. Провести эксперименты по воздействию музыки на учебную 6
2. Провести эксперименты по воздействию музыки на эмоциональное состояние и поведение учащихся.
3. Провести анкетирование, чтобы узнать музыкальные предпочтения учащихся.

**Музыка и обучение**

***Эксперимент № 1.* «Влияние классической музыки на умственные способности учащихся»**

Цель – проверить влияние классической музыки на умственную деятельность учащихся**.**

Мы провели исследования с учениками 4 класса (6 человек) В 4 классе дали следующую работу 6 человек переписывали текст с пропущенными буквами на время.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Классическая музыка** | **Тяжелый рок** |
| Сделали ошибки | 2 человека | 4 человек |

**Вывод:** под классическую спокойную музыку было сделано ***ошибок меньше***, значит, она ***положительно влияет на умственную*** ***деятельность*** школьников, помогает сосредоточиться. Можно предложить учителям включать классическую музыку (фоном) при выполнении самостоятельных работ, сочинений.

**Музыка и эмоции**

***Эксперимент №2*. Влияние музыки на эмоциональное состояние ребят.**

Мы провели исследование и опрос в 3 классах. Мы предложили детям послушать классическую музыку (К. Сенсанс «Лебедь», Л. Моцарт «Маленькая ночная серенада») и тяжелый рок, и выразить свои эмоции в виде рисунков. Мы спросили детей, какие чувства, эмоции вызывает та или иная музыка, что им хочется делать под такую музыку?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Классическая музыка** | **Тяжелый рок** |
| Ответы детей: | задорная | музыка давит на мозги |
| весёлая, лёгкая | возбуждает |
| хочется танцевать. | хочется беситься |
| успокаивает | болит голова |
| улучшает настроение | раздражает |
| мечтать | хочется драться, орать |
| тосковать | появляется злость |

После анализа работ, (основываясь на тест Люшера), мы сделали выводы: цветовая гамма рисунков после прослушивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Классическая музыка** | **Тяжелый рок** |
| Зеленый | Красный |
| Желтый | Коричневый |
| Голубой | Черный |
| Синий | Серый |
| Розовый | Темно-фиалетовый |
| Белый | Темно-синий |

**Ассоциации после прослушивания тяжелого рока:** у большинства слушателей в рисунках преобладала черно-коричневая палитра с красными и бурыми вкраплениями. Во многих работах были непонятные безликие фигуры, страх, крик о помощи. Это говорит о напряжённости, скованности, агрессивности, незащищённости личности, разочаровании, усталости, беспокойстве, стрессе.

**Вывод:** прослушивание музыки в стиле ***тяжелый рок может ввести*** человека в ***депрессивное состояние, испортить настроение, вызвать нервное*** ***напряжение***. Преобладание отрицательных эмоций, плохое настроение и неприятные переживания могут вызвать плохое самочувствие.

**После прослушивания произведения К. Сенсанса «Лебедь», Л. Моцарт «Маленькая ночная серенада»** испытуемые вновь зарисовали свои эмоции и настроение.

**Ассоциации:** на рисунках изображено солнце, изображение белого лебедя, нежный образ девушки на коньках, зимняя дорога, дом с окнами и трубой, из которой струится дымок. Чаще использовались краски светлых тонов: голубые, желтые, зеленые, синие, белые. Выбор таких цветов как: **синий, зеленый, голубой, желтый, розовый -** говорито хорошем настроении, спокойствии, радости, уравновешенном эмоциональном состоянии учащихся.

**Вывод:** Прослушанная ***классическая музыка*** вызвала у большинства ***положительные эмоции, хорошее настроение***, которые можно понять по рисункам.

***Эксперимент №3.* Анкетирование.**

Анкетирование проводилось среди ребят 3-4х классов – 16 человек.

***Цель*** - узнать отношение учащихся к музыке и проанализировать музыкальные предпочтения.

**Результаты анкетирования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | | **Да** | **Нет** | **Не знаю** |
| 1. | Нравится ли тебе слушать музыку? | | 16 | 0 | 0 |
| 2. | Меняется ли твое настроение, когда слушаешь музыку? | | 14 | 1 | 1 |
| 3. | Нужна ли музыка в повседневной жизни? | | 13 | 1 | 2 |
| 4. | Согласны ли вы с тем, что если классическая музыка будет звучать на переменах, то учащиеся будут меньше уставать за учебный день? | | 10 | 3 | 3 |
| 5. | Согласны ли вы с тем, что музыка может влиять на организм человека? | | 14 | 1 | 1 |
| 6. | Хотелось бы вам научиться игре на музыкальном инструменте? | | 13 | 3 | - |
| 7. | Хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала и на уроках математики, русского языка | | 8 | 2 | 6 |
| 8. | Какая музыка вам больше нравится? | классическая | 6 | - | - |
| поп-музыка | 10 | - | - |
| рок-музыка | - | - | - |

100% (16 чел.) - всем ребятам нравится слушать музыку

87% (14 чел.) считают, что от музыки зависит их настроение

80% (13 чел.) считают, что музыка нужна в повседневной жизни

70% (10 чел.) предполагают, что звучащая на переменах музыка снимет усталость, поможет отдохнуть.

87% (14чел.) считают, что музыка может влиять на организм человека,

80% (13 чел.) хотели бы научиться играть на музыкальных инструментах,

50% (8 чел.) хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала и на уроках математики, русского языка

45% (6 чел.) – нравится больше - классическая музыка,

70% (10 чел.) – предпочитают популярную музыку.

**Вывод:** у большей части учащихся ***положительное отношение*** к музыке

***(80-100%),*** они любят слушать музыку и понимают, что музыка влияет на организм человека. Музыкальное ***предпочтение*** отдают ***популярной*** музыке. (***70%*** учащихся). ***К сожалению, только 45%*** учащихся увлекаются ***классической*** музыкой.

**По результатам проведенных исследований можно порекомендовать:**

1. Организовывать музыкальные перемены;

2. Использовать музыку на "не музыкальных" предметах;

3. Как можно больше проводить "встреч с музыкой" во внеурочное время;

5. Слушать классическую музыку дома.

6. Как можно больше петь, на уроках, в школьном хоре, или просто для себя.

Таким образом, если ребята будут как можно больше и чаще слышать красивую музыку, классическую музыку их здоровье и успеваемость улучшатся.

После изучения литературы и по итогам экспериментов я провела классный час для одноклассников, где рассказала о музыкотерапии, дала рекомендации «Как лечиться музыкой».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По итогам исследовательской работы можно сделать следующие выводы о влиянии музыки на школьника:

1.Произведения ***различных музыкальных стилей*** действительно ***по-разному*** ***влияют на эмоциональное состояние*** школьника; негативное влияние оказывает тяжелый рок, реп, хард-рок, хеви-метал, поэтому ребята должны следить «чистотой» своих музыкальных предпочтений.

2. ***Классическая музыка*** особенно ***благотворно влияет на здоровье***, эмоциональное состояние школьников. Поскольку оздоровление человека средствами музыки несложно и доступно, не требует много времени или дополнительных расходов, то и знания об этом нужны всем. Вопрос здоровья очень актуален в наше время, и помочь может музыкотерапия. Я предлагаю репертуар и рекомендации для оздоровления музыкой (смотрите Приложения).

3. А также ***классическая музыка положительно влияет на умственную*** ***деятельность*** школьников, улучшает память, помогает сосредоточиться. Ученики класса стали предлагать включать классическую музыку (фоном) при выполнении самостоятельных работ, сочинений.

Считаю, что **гипотезы полностью подтверждены**.

Закончить свою работу хочу словами известного композитора Дмитрия Шостаковича: «Любите и изучайте великое искусство музыки. Оно откроет вам целый мир высоких чувств, мыслей. Оно сделает вас духовно богаче. Благодаря музыке вы найдёте в себе новые силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках».

Слушайте музыку на здоровье! Она напомнит вам о счастье и радости, утешит в горе, научит восхищаться величием природы и красотой человеческой души.

**Литература:**

1. Е. Перламутрова. Песенная терапия при работе с детьми. Журнал «Искусство в школе», № 1, 1997.
2. И.И. Клюкин. Удивительный мир звука. - Л.: Судостроение, 1978. – 168 с.
3. Л. Мельников. Музыка… разрушения. Журнал «XXI век. Гостиная».
4. В.Ю. Завьялов. Музыкальная релаксационная терапия. Практическое руководство. – Новосибирск, 1995.

3. Интернет-сайты «classic-music.ru», «toke-cha.ru», «vargan.ru», «wind-instrument.ru», «musicbox.narod.ru», «classic-music.ru»

Приложение №1

**Цветовой тест М. Люшера**

Синий - удовлетворенность, спокойствие, принятие.

Зеленый – уверенность, настойчивость, иногда упрямство

Оранжевый – волевое усилие, наступательность, возбуждение

Красный – активность, агрессивность, воля

Желтый – активность, общительность, энтузиазм.

Фиолетовый – неопределенность, загадочность, непредсказуемость.

Коричневый – напряжение, разочарование, стремление уйти от проблем, усталость.

Черный – беспокойство, бездеятельность, стресс, депрессия.

Серый – апатия, разочарование, усталость.

Розовый – беспечность, непосредственность, безответственность.

Голубой – стремление к покою, к гармонии, безынициативность

Белый – чистота, невинность.

Приложение №2

**Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма.**

Если у вас угнетенное состояние, или, наоборот, вы перевозбуждены, не можете уснуть или сосредоточиться, то не спешите принимать лекарства. Попробуйте выйти из этого состояния с помощью музыки.

Этапы прослушивания музыкального материала для выхода из депрессивного состояния:

1. Мелодии медленные, задумчивые, грустные по настроению

2. Мелодии не такие печальные, как вначале слушания.

3. Мелодии веселые и радостные.

**Этапы прослушивания музыкального материала при выходе из возбужденного состояния:**

1. Быстрые, веселые мелодии.

2. Мелодии менее радостные.

3. Мелодии плавные, задумчивые.

**Слушая музыку, вы войдете в «музыкальный поток», и ваше настроение изменится в лучшую сторону.**

**Общие рекомендации:**

1. Музыкальная программа не должна состоять более чем из 4-5 произведений общей длительностью 15-20 минут. Лучше, если это будут не песни, а инструментальная музыка.

2. Во время прослушивания желательно находиться в одиночестве, в изолированном от посторонних звуков помещении с приглушенным светом.

3. Лучше сидеть на диване, или в кресле в удобном положении с закрытыми глазами, полностью расслабившись.

4. Перед прослушиванием скажите себе (и поверьте в это): «Сейчас я прослушаю одну, две, три мелодии, и моя меланхолия (депрессия, бессонница, головная боль и др.) исчезнет!

**Приложение №3**

**Произведения для «Музыкальной аптечки»**

**Когда и какую музыку лучше слушать?**

Для того чтобы успокоиться, расслабиться, снять нервное напряжение, лучше всего подойдут произведения:

Чайковского ("Баркаролла", "Сентиментальный вальс"),

Бизе ("Пастораль"),

Леклера ("Соната до-мажор" (ч.3)),

Сен-Санса ("Лебедь"),

Глюка ("Мелодия" (из оперы "Орфей и Эвридика")).

Шостакович ("Романс" из к/ф "Овод"),

Бизе ("Старинная песенка"),

Глазунов ("Антракт" из балета "Раймонда"),

Лей ("История любви"),

Леннон ("Вчера"),

Дебюсси ("Лунный вечер"),

Форэ ("Элегия").

Депрессивные состояния, как нельзя лучше, снимут произведения:

Генделя (ария из кантаты "Те Деум"),

Шуберта ("Аве Мария"),

Шумана ("Грезы"),

Чайковского ("Осенняя песня"),

Дворжака ("Славянский танец 2"),

Форэ ("Колыбельная"),

Чаплина ("Это моя песня")**.**