

Музыка здоровья

Подготовила:
музыкальный руководитель
МБОУ №47 г. Невинномыска
Шаева З.З.

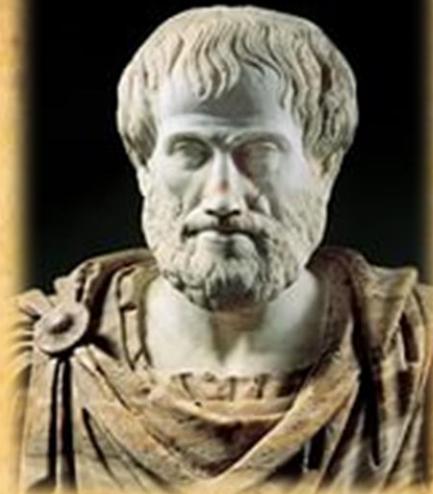


ИЗ ИСТОРИИ



Пифагор

Пифагор



Аристотель

Аристотель



Авиценна

Авиценна



ГИТАРА

сердце



АРФА

логико



БАРАБАН

позвоночник



ПИАНИНО

желудок



САКСОФОН

почки



ТРУБА

поджелудочная

железа



ГАРМОНЬ

толстый кишечник



ГОБОЙ

желтый пузырь



СКРИПКА

тонкий кишечник



ФЛЕЙТА

позвонок



SelfComposing.org

Влияние Музыки на Человека

Очищающий звон колокола



Биологические часы музыкотерапии

<i>Орган (система) человеческого тела</i>	<i>Самый "целебный" музыкальный инструмент для данного органа (системы)</i>	<i>Наилучшее время суток для узкоцелевого сеанса музыкотерапии</i>
печень	<i>флейта</i>	1 – 3 ч. ночи (или утра)
легкие	<i>арфа</i>	3 – 5 ч. утра
толстый кишечник	<i>губная гармонь</i>	5 – 7 ч. утра
желудок	<i>клавишные инструменты</i>	7 – 9 ч. утра
поджелудочная железа	<i>труба</i>	9 – 11 ч. утра
сердце	<i>гитара</i>	11 – 13 ч.
тонкий кишечник	<i>скрипка</i>	13 – 15 ч.
почки	<i>саксофон</i>	17 – 19 ч.
позвоночник	<i>барабан</i>	19 – 23 ч.
желчный пузырь	<i>гобой</i>	23 – 01 ч.



ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА НОТАМИ ОБЫЧНОЙ ГАММЫ:

«ДО» - влияет преимущественно на функции желудка, селезенки, поджелудочной железы;

«РЕ» - на желчный пузырь и печень;

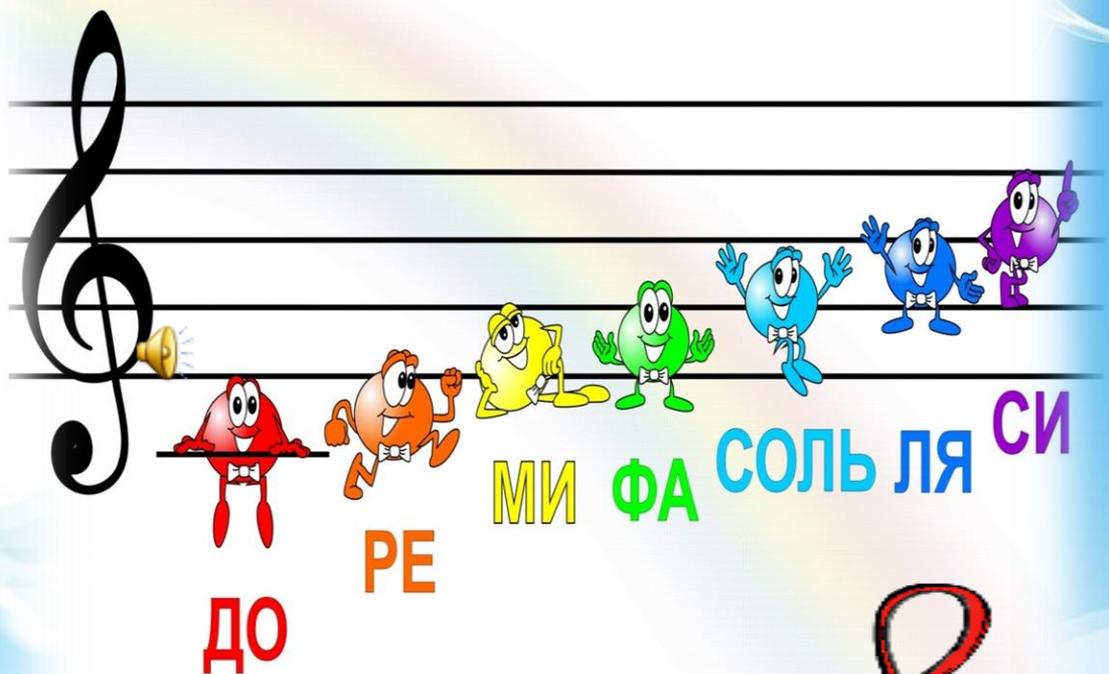
«МИ» - улучшает функционирование нервов, печени и кишечника, почек. Этой нотой можно пользоваться при головных болях, болезнях печени и желудочно-кишечного тракта, запорах и несварениях, метеоризме, при кашле и, наконец, при плохой коже;

«ФА» - на мочеполовую систему;

«СОЛЬ» - на функции сердца, сосудов и тонкой кишки;

«ЛЯ» - на легкие и почки;

«СИ» - на функцию «формирования теплоты».



АКТУАЛЬНОСТЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ

ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В:

- ❖ **ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ;**
- ❖ **ПРИБЛИЖЕНИИ ИХ К КЛАССИЧЕСКОЙ, НАРОДНОЙ И ЭСТРАДНОЙ МУЗЫКЕ;** 
- ❖ **ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.**



ЦЕЛИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

- ❖ УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ;
- ❖ ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ;
- ❖ ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.



ЗАДАЧИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

- ❖ *ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ*
- ❖ *РАЗВИВАЮЩИЕ*
- ❖ *ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ*
- ❖ *РЕЧЕВЫЕ*
- ❖ *ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ*



Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

- ❖ Дыхательная гимнастика;
- ❖ Артикуляционная гимнастика;
- ❖ Пальчиковая гимнастика;
- ❖ Оздоровительные упражнения;
- ❖ Игровой массаж;
- ❖ Ритмотерапия;
- ❖ Логоритмика;
- ❖ Терапия творчеством (арт-терапия);
- ❖ Психогимнастические игры;
- ❖ Музыкальный аутотренинг;
- ❖ Улыбкотерапия;
- ❖ Сказкотерапия.



Вокалотерапия

Пойте, чтобы быть здоровыми!

Пение это:

- ❖ Уникальная дыхательная гимнастика;
- ❖ Акустический массаж внутренних органов;
- ❖ Целительная сила звуков и звукосочетаний, пропеваемых собственным голосом.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме звуков <Е> и <Ё>):

<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочистает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:

<ОМ> – снижает кровяное давление;

<АЙ>, <ПА> – снижают боли в сердце;

<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;

<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.



ГОЛОС - БОЖЕСТВЕННЫЙ ДАР



Музыкальные рецепты на разные

случаи жизни:

Стать центром Вселенной:

Шопен «Мазурка», «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Задобрить коллег и начальство:

Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата № 21», Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5», Брукне «Месса ля-минор».

Отлично разгоняют утреннюю сонливость:

сонаты и концерты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта.

Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:

Бах "Итальянский концерт", Гайдн "Симфония".

Слиться с природой:

Бах «Кантата № 2», Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

Вспомнить, «где мои 17 лет»:

Чайковский «Шестая симфония», 3 часть, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия №2».

Если предстоит напряженная интеллектуальная

работа: весьма эффективна музыка Баха.

Стать спокойным как мамонт:

Бетховен «Симфония № 6», часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Вылечить головную боль:

Моцарт «Дон Жуан», Лист «Венгерская рапсодия №1», Хачатурян «Сюита Маскарад».

Чашку крепкого кофе в середине дня: заменят Гендель и Моцарт. Для профилактики утомляемости: можно включить в звуковой рацион "Музыкальное утро" Грига или "Времена года" Чайковского.

Выпустить пар:

Бах «Итальянский концерт».

«Эффект Моцарта»



Противопоказания музтерапии:

- ❖ Детям с предрасположенностью к судорогам;
- ❖ Детям, страдающим отитом;
- ❖ Детям, у которых резко повышается внутричерепное давление.



Рекомендации по применению музыкотерапии в повседневной жизни

детского сада:

Утренний приём в детском саду: Произведения В.А.Моцарта ;«Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт») ;Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа); Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская») ;Сен-Санс «Карнавал животных» .

Дневной сон : Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями: Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр) ;П.И. Чайковский «Времена года» ;Бетховен, соната № 14 «Лунная» ; ШУБЕРТ «Аве Мария»; Колыбельные мелодии ; Голоса океана .

Музыка для вечернего времени : Музыка, способствующая снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день.:«Классические мелодии для детей и их родителей» ;Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром» ; Бах «Органное произведения» ; А. Вивальди «Времена года» ; Голоса природы.



Мамам на заметку!!!

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей :

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.
- Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением – «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.
- Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.
- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.
- Для уменьшения синдрома угнетения, повышения аппетита, ритмичного дыхания - Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

Сейчас у родителей большой выбор — они могут покупать аудиокассеты и CD-диски с классической музыкой в традиционном исполнении. Или кассеты с классикой, аранжированной специально для малышей. Там в ансамбль инструментов введены колокольчики. Кому-то такая аранжировка нравится, кому-то — нет. Вы должны сами увидеть, как реагирует на нее ваш младенец.

А еще продаются записи классической музыки на фоне звуков природы — шума ручья, прибоя, звуков леса. Аудиокассеты так и называются: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки». Тоже приятное лекарство.

Слушайте музыку вместе с малышом и расслабляйтесь, ведь и мамам особенно беспокойных детей просто необходим хороший отдых, на клеточном уровне.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МУЗЫКОТЕРАПИЯ



*«Учу детей любить прекрасное
искусство,
Стремясь в сердцах у них посеять
благодать.
Стучусь в их души, пробуждаю
чувства,
Всегда готова петь для них,
Шопена поиграть.
И каждый раз, идя домой с
работы,
Я думаю о том, что сквозь года
Поможет им моя забота,
Взойдут плоды совместного
труда.»*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

