

Для вас, родители! Музыкотерапия

Содержание

1. Немного истории
 2. Применение музыки в медицине
 3. Что такое музыкотерапия?
 4. Музыкотерапия в ДОУ
 5. Эффект Моцарта
 6. «Музыкальная аптека»
 7. О Пифагоре.
 8. Акустический мусор.
 9. Лечение музыкой. Музыкотерапия.
 10. Сердце музыкотерапии.
 11. Пение как музыкотерапия.
 12. Воздействие музыки на внутриутробное развитие ребенка.
 13. Облегчение некоторых состояний с помощью музыки и пения.
 14. Виды и формы музыкотерапии.
 15. Музыкотерапия противопоказана:
 16. Заключение.
 17. На заметку!!!
 18. Растем и развиваемся с музыкой
 19. Программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.
- У каждого из нас есть своя любимая мелодия, а прослушивание музыкальных композиций самое распространенное хобби в мире. Существуют миллионы людей, которые начинают и заканчивают свой день с прослушивания музыки. Музыка есть везде и всегда, но не все, наверное, знают о силе музыки.

Немного истории

Сам термин «музыкотерапия» появился в середине 20 века, но о лечебной практике с помощью музыки известно уже несколько столетий.

Еще во времена Пифагора, Платона и Аристотеля упоминалось о целебном воздействии музыки. Авиценна – знаменитый врач, применял музыку в лечении заболеваний нервной системы.

В древнем Египте, например, под музыку принимали роды, а древнекитайские целители вообще считали, что с помощью музыки можно лечить от всех болезней.

Но давние традиции и опыт древних врачей были забыты, и спустя много веков музыкальная терапия стала набирать популярность в медицине.

В современном мире первые серьезные упоминания об использовании музыкотерапии датируются XIX веком, когда французский врач Эскироль начал внедрять прослушивание музыки в психиатрических лечебницах. Тогда доктор опирался лишь на собственную интуицию, но впоследствии терапия получила весомые научные обоснования. В настоящее время она активно используется не только в психиатрии, а и в других сферах.

Применение музыки в медицине

Музыкотерапия применяется для физического и эмоционального исцеления. Специалисты все больше углубляются в тайны музыкальной терапии.

Музыка улучшает настроение, подавляет негативные эмоции, расслабляет и снимает стресс.

Исследования показали, что люди, которые ежедневно слушают любимую музыку по 2 часа, гораздо меньше подвержены депрессиям и стрессам, а мы ведь знаем, что большинство наших болезней из-за стрессов.

Установлено и то, что релаксационная музыка понижает кровяное давление и замедляет ритм сердца, тем самым, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Любимая музыка способна уменьшить хроническую боль на 21%, а выполнение физических упражнений под хорошую мелодию, увеличивает время тренировок - так утверждают исследователи из Огайо.

Во время беременности рекомендуется слушать будущим мамам классическую музыку, что благотворно влияет на здоровье женщины, а также стимулирует внутриутробное развитие ребенка.

Известно и то, что гармоничные звуки музыки повышают концентрацию и стимулируют работу мозга, но специалисты отмечают, что музыку лучше слушать **не во время учебы, а до нее.**

Соната Моцарта Ре-мажор может останавливать приступы эпилепсии и даже помогает избавиться от нее.

Известен и такой удивительный факт, как одна страдающая ДЦП 12 – летняя девочка, занимаясь музыкой, научилась ходить и танцевать.

А французский актер Жерар Депардьё в течение 3-х месяцев слушал музыку Моцарта и таким способом смог избавиться от заикания.

Популярнейшая сфера использования психотерапии среди пожилых людей: нормализация давления, седативный эффект. Нередки случаи, когда эффективность лечения мелодиями была замечена при реабилитации после инсультов, различных осложнений. Из-за повышения активности клеток, процесс восстановления ускоряется.

Лечение доказало свою эффективность **в стимуляции интеллектуальных способностей, улучшении мозговой деятельности.**

Как известно, показателем молодости организма можно назвать способность поиска новых путей адаптации к окружающим условиям. Это действительно так.

Замечено, что если жизнь человека наполнена *разнообразными* музыкальными мелодиями, они успешнее адаптируются, находятся в постоянном развитии, осваивают ранее незнакомые отрасли.

Важно помнить: этого эффекта нет при прослушивании *однотипной музыки*. Происходит обратное: человек деградирует в развитии. Это относится к любому возрасту.

При возрастных кризисах музыкотерапия очень важна. Считается, что самый сложный – **кризис среднего возраста**, когда меняются цели, мировоззрение, приоритеты. Человек теряет все больше близких людей, возможности тела меняются, как и меняется общий жизненный уклад.

Об этих изменениях говорят нечасто, но по своей силе они не уступают подростковому периоду – их воздействия не менее интенсивны. Человек не знает, как ему адаптироваться к постоянно меняющемуся миру, чего ждать от себя, от окружающих.

Музыкотерапия дает возможность по-новому выпускать эмоции на свободу, пересматривать отношение к разным событиям. Рекомендуется внимательно вслушиваться в ритм произведений – благодаря этому человеку проще обрести новые стратегии построения дальнейшей жизни. Человек будто «замедляется», учится наслаждаться настоящим, ищет новые возможности для реализации.

Конечно, это не все факты полезного воздействия музыкотерапии на здоровье людей, но ведь Вы и сами уже видите, насколько полезным оказывается прослушивание музыки.

Что такое музыкотерапия?

Музыкотерапия - это лечение с помощью музыкального воздействия. Этот психотерапевтический метод основан на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Музыкотерапия - это обращение к собственному телу.

Музыкотерапия, по своей форме, бывает **пассивной или активной**.

Критерии, для выбора тех или иных музыкальных произведений, могут быть абсолютно разные.

При **активной** форме музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.).

Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;
3. Возможность контроля;
4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

Применяя термин "**музыкотерапия**" мы говорим об умении слушать смысл "музыки" через внутренние биологические ритмы. Музыкотерапия ориентирована на приобщение человека к внутреннему опыту гармонического здоровья собственного тела.

Здоровье - это осознание себя. Человек здоров настолько, насколько сознает себя здесь и сейчас. При музыкотерапии происходит постоянный приток энергии внутрь нашего организма до тех пор, пока не достигается гармония. Музыкотерапия приводит человека к пониманию и использованию силы этой гармонии.

При музыкотерапии человека учат и направляют не правила и законы, а соматическая /телесная/ реальность, которую музыка возвращает к самым первым **ощущениям после рождения**, давно забытым нами, чтобы эта реальность родилась вновь.

В музыкотерапии имеется "**центр восприятия**", который находится в области диафрагмы. Это центр всей системы, вибрирующий в унисон с этой системой. Это - нейровегетативная система, которая включает центральную область тела - между верхней границей низа живота и нижней границей грудной клетки. Эта зона функционирует как единый сенсорно-мышечный комплекс, который активно включается в процессы чувственного восприятия.

В этой части тела, вибрирующей как внутри, так и снаружи, координируются действия различных мышц и нервных окончаний. Главное - достичь синхронизации с этой частью тела. И ещё - эта музыка должна быть "по душе" нашему организму.

Что бы понять, как музыка влияет на человека с положительной стороны, можно прослушать «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американца в Париже» Джорджа Гершвина или что-нибудь из Моцарта. Японские ученые обнаружили: новые мотиваторы произведения этих композиторов прекрасно снимают приступ шумовой мигрени, которая нередко разыгрывается после вечеринки под хеви-металл и поп-музыку, заставляющую отзываться болью чувствительные сосуды.

А знаете ли вы, что, например, «Реквием» Моцарта в период эпидемий использовался для изгнания болезней, а музыка Баха, Генделя, Брамса помогает стать собранными, внутренне очищает психику от всего ложного, наносного. Музыка Бетховена – от Бога – основные свои произведения он написал, будучи уже глухим...

Не нужно особо описывать разрушительное воздействие тяжелого рока, поп-эстрады и т.п. на психику и физиологию человека – и так все ясно.

Будьте аккуратны в выборе музыки, особенно современной, ведь вам неизвестно, от какого «фонаря» и для чего она написана, и что в результате ее прослушивания войдет в ваше тело...

Т.е. можно сказать, что воздействие музыки на человека – разное.

Музыкотерапия в ДОУ

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают *активную* (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и *пассивную* (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением **психогимнастических этюдов М.**

Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание **ударных** инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем, медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая **клавишными** инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воле, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникативность.

Наше **дыхание** ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно такой эффект имеют песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

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. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы действуют как система центрального отопления».

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкотерапия по Н. Ефименко проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится, пусть незаметная, травма - ситуация

отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОО должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом - детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна.

Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кроватей детей.

Во время занятий с использованием музыкотерапии можно моделировать эмоции: и у агрессивных, неуравновешенных детей формируется чувство внутреннего покоя, радости – создается положительный эмоциональный фон; развиваются мыслительные способности и фантазия детей, развивается коррекция сенсорных процессов и сенсорных способностей, повышается мотивация учёбы, возрастает удовлетворенность учением, а значит создается ситуация успеха.

Таким образом, групповая или индивидуальная музыкотерапия в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, как способ оздоровления, а также как один из возможных способов познания мира.

Структура детского мозга чувствительна к любым воздействиям. Вибрация и ритмика оказывает воздействие на физическом и эмоциональном уровне, внося гармонию во множество процессов, происходящих в организме.

Чувствительность ребенка дает возможность следить за очагами неправильной деятельности органов, эмоциональным состоянием. При неверном выборе композиций или их однотипности, может возникнуть нежелательный эффект.

Музыкотерапия применяется с самого раннего возраста. Особенно это полезно для детей, которые пострадали от нехватки кислорода. Особенности структуры их мозга не обеспечивают необходимую выработку ферментов, однако терапия музыкой способствует повышению активности их выработки. Это обстоятельство подтверждено множеством исследователей. Наблюдается улучшение в работе сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной. Ребенок становится более спокойным, лучше засыпает.

Ранее предполагалось, что воздействие имеет ритм, а не мелодия, однако потом эти теории опровергли – ритмичные звуки угнетающе действовали на клеточную деятельность, затормаживая развитие. Важно это учесть, выбирая музыкальные композиции для младенца. Предпочтительней выбирать классические произведения, но следите за индивидуальными реакциями малыша.

Древнейший вид музыкотерапии – колыбельные. Много столетий назад было замечено благотворное влияние определенных песен на младенцев. Колыбельные объединили в себя сразу несколько факторов развития: интуитивная коррекция мелодии, контакт с матерью. Наличие слов в убаюкивающих композициях оказывает гармонизирующее влияние – они полезней бессловесных мелодий. Колыбельные – отражения культуры, в которой ребенок был рожден, и это на бессознательном уровне оказывает на него успокаивающий эффект.

Терапия применяется в детских коллективах не только, как корректирующий нарушения метод, но и как средство развития. Мелодии положительно влияют на интеллект и творческое воображение, внутреннее формирование эстетического.

Если в семье ребенка принято слушать хорошую музыку, то ему удастся лучше социализироваться и находить выход из непростых положений. Таким методом можно расширить детское восприятие окружающего мира, где имеется множество возможностей и путей. Ребенку становится проще демонстрировать чувства, ставить и выполнять задачи.

Эффект Моцарта

Явление давно известно в медицинском мире. Эффектом Моцарта называют гармонизирующее действие музыки знаменитого композитора на мозговую деятельность, энергетику, физическое самочувствие.

В конце XX столетия в научных кругах особенно часто поднималась тема удивительного воздействия музыки Моцарта на мозг человека. Уникальное влияние было названо эффектом Моцарта. По сей день продолжается спор ученых, обсуждающих природу этой особенности. Однако факты говорят сами за себя.

Первые эксперименты на эту тему проводились на грызунах. Около двух месяцев крысы были вынуждены слушать одно и то же по 12 часов в день. Это была Соната до-мажор Моцарта. Прослушивание привело к активизации коры их головного мозга – они будто поумнели. Выяснилось, что после такой музыкотерапии грызуны начали пробегать лабиринт на 30 процентов быстрее, чем раньше. К тому же теперь они совершали ошибки на 27 процентов реже обычных крыс.

Если говорить о людях, то ученые приступили к исследованию активности мозга, используя магнитный резонанс. Согласно исследованиям, любая музыка оказывает воздействие на мозг человека. Она оказывает возбуждающий эффект на участок, являющийся слуховым центром. Могут возбуждаться участки мозга, отвечающие за эмоции.

Но лишь прослушивание музыки Моцарта способно стимулировать активацию всей коры.

Почему так происходит?

На этот счет существуют любопытные научные теории. Сила воздействия музыкальных композиций на мозг получила доказательства в двух направлениях: частоте звука и частоте смены ритма.

Последнее имеет связь с тем, что наш мозг цикличен в своей деятельности. Проще говоря, у нервной системы имеется ритм примерно в 20-30 секунд. По мнению ученых, резонанс в коре мозга вызывают звуковые волны, колеблющиеся с той же частотой. Американские исследователи решили проанализировать частотные характеристики музыки нескольких десятков композиторов, чтобы определить, как часто в их композициях присутствуют волны длиной 20-30 секунд.

После сведения всех данных в одну таблицу стало очевидно, что авторы большинства современных поп-проектов оказались по этому показателю в самом низу.

Моцарт тем временем пребывает на верхней позиции. Его композиции, обладающие неповторимыми нюансами, перетеканием музыкальных звуков и переливами, действительно обладают уникальными свойствами, идеально подходящими биоритмам человеческого мозга.

Музыкальная аптека

1. Целебная музыка;
2. звуки природы;
3. звуки природы и музыки;
4. New Age;

5. классическая музыка;
6. мягкая инструментальная музыка;
7. этническая музыка.

Звуки природы – чистые звуки природы, такие как «Утро певчих птиц», «Прогулки по лесу», «Соловьиная роща», «Ласковый прибой», «Утренний ручей», «Весенняя гроза» и другие. Эффект успокоения, снятия тревожности здесь связан с тем, что все эти природные звуки сопровождали спокойную бытовую деятельность многих поколений и закрепились в «генетической» памяти как сигналы безопасности и благополучия.

Звуки природы и музыки. Звуки природы в сочетании с музыкой в программах «Море любви», «Любовь и дельфины», «Морские мечты», «Мистическое море» представляют нежное звучание гитары, гобоя, флейты, фортепиано на фоне шелеста морских волн. Программа «Летний полдень», «Очарованный соловей», «Шепчущие пески» содержат мелодии на фоне пения птиц.

New Age. Это произведения композиторов-профессионалов в музыкотерапии, таких как Карунеш («Симфония сердца», «Небесная даль», «Чайная церемония»), Анугама («Открытое небо»), Гомер Эванс («Музыка для здоровья», «Музыка счастья») и другие. Их произведения обладают выраженным оздоровительным действием.

Классическая музыка. Это, в основном, музыка Моцарта, Баха, Вивальди, Штрауса, Чайковского и т. д., обладающая успокаивающим, жизнеутверждающим эффектом.

Мягкая инструментальная музыка. Музыка в обработке таких высокопрофессиональных оркестров и исполнителей, как оркестр Поля Мориа, Джеймса Ласта, Фаусто Папетти, Френсиса Гойи и других.

Этническая музыка. Это задушевные народные песни, мантровая медитативная музыка.

Список музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения музыкотерапии в ДОУ
Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классические произведения:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».
2. Бах И. «Шутка».
3. Брамс И. «Вальс».
4. Вивальди А. «Времена года».
5. Гайдн И. «Серенада».
6. Кабалевский Д. «Клоуны».
7. Кабалевский Д. «Петя и волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
10. Моцарт В. «Турецкое рондо».
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
12. Рубинштейн А. «Мелодия».
13. Свиридов Г. «Военный марш».

14. Чайковский П. «Детский альбом».
15. Чайковский П. «Времена года».
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).
17. Шопен Ф. «Вальсы».
18. Штраус И. «Вальсы».
19. Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

Детские песни:

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника»,
Ю. Энтин, Г. Гладков).
11. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).
12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).
16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
17. «Танец утят» (французская народная песня).

Музыка для пробуждения после дневного сна:

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».

3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».
10. Сен-Санс К. «Аквариум».
11. Чайковский П. «Вальс цветов».
12. Чайковский П. «Зимнее утро».
13. Чайковский П. «Песня жаворонка».
14. Шостакович Д. «Романс».
15. Шуман Р. «Май, милый май!».

Музыка для релаксации:

1. Альбиниони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Колыбельные.
8. Римский-Корсаков Н. «Море».
9. Свиридов Г. «Романс».
10. Сен Санс К. «Лебедь».
11. Чайковский П. «Осенняя песнь».
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».

1. **Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями:**
 - – 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.

1. **Для разных состояний**

«Не хочу, не буду, уходи, ты – плохая!!!», «мама, я боюсь»

Лечим: Гайдн, Чайковский, Пахмутова, Таривердиев, «Свет Луны» Дебюсси, «Лебедь» Сен-Санса, Шуберт, Шуман, Чайковский «Лебединое озеро», Лист, Моцарт (2-я часть «Маленькой ночной серенады»)

«Головка болит»

Лечим: «Весенняя песня» Мендельсона и Джорджа Гершвина, полонез Огинского

«Животик болит»

Лечим: «Вальс цветов» (балет Чайковского «Щелкунчик»)

«Не думается»

Лечим: Бетховен «Лунная соната» (облегчит интеллектуальную деятельность)

«Болит, болит, болит»

Лечим: анальгетики в мире звуков - Бах, Гендель

«Уснуть не могу»

Лечим: колыбельная Брамса, сюита из балета «Пер Гюнт» Грига, сборник «Колысаночки» (фольклор)

«Мне грустно»

Лечим: вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди

«Горлышко болит»

Лечим: лидирующую роль в борьбе с простудными и многими другими инфекциями играют тембры духовых инструментов

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ ДЛЯ МАЛЫША – МОЦАРТ!

Заключение

Музыкотерапия – может оказать Вам большую помощь в решении проблем со здоровьем. Лечение музыкой становится все более популярным и распространенным. 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.

И... пойте сами!

А также учитесь играть на музыкальных инструментах...

Таким образом, музыка выполняет разнообразные психотерапевтические функции. Одним словом, она **полифункциональная**.

Ни в коем случае нельзя давать детям слушать музыку через наушники!!!

Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.