

**Современные  
представления  
об общих механизмах  
действия музыкотерапии**  
(консультация для педагогов)



## Слайд 1.

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ** – один из древнейших методов лечения. Музыкакой можно регулировать свое душевное состояние, а можно исцелять и физические недуги. Сам человек является уникальной системой колебательных движений (вибраций). Любому органу и системе нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, попросту говоря – нот. Когда человек заболевает, в мелодии его тела звучат фальшивые ноты.

Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим, слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать, иногда даже просто насвистывать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. А ведь с давних времен известно, что музыка оказывает умственный и физический эффект на любой организм.

## Слайд 2.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Различают основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную. (щелчок)

*Рецептивная музыкотерапия* (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нем 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. (щелчок)

*Активные методы музыкальной терапии* основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. (щелчок)

*Интегративная музыкотерапия* наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы. Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

**Музыка влияет на дыхание.** Неторопливый темп музыкального произведения замедляет дыхание, делает его более глубоким. Быстрая и ритмичная пульсация танца подчиняет дыхание своему темпу, заставляя нас дышать чаще. То же и с сердцебиением: чем быстрее и громче музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее и тише - тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

**Музыка влияет на температуру нашего тела.** Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов, в то время как мягкая музыка со слабо выраженными ритмами способна снизить ее.

### Слайд 3.

Так какие же инструменты любит наш организм?

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Нас окружает огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии музыкального материала, выделить наиболее полезное для собственного организма?

Разный терапевтический эффект также имеют музыкальные инструменты:

фортепиано - снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;

скрипка, флейта – расслабляют;

кларнет - улучшает кровообращение, нормализует сердечно - сосудистую систему;

ударные (барабаны, литавры и т. д.) - бодрят, придают силы.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем:

- преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать;
- установить контакт между взрослым и ребенком;
- развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка;
- занять его увлекательным делом - музыкальными играми, пением, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При пассивной музыкотерапии детям предлагается прослушать различные музыкальные произведения, соответствующие их настроению, в процессе чего выявляется эмоциональное переживание ребенка.

При активной музыкотерапии ребенок вовлечен в работу с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Основной целью в этом случае является, устранение повышенной застенчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование выдержки и самоконтроля.

Интересные факты о музыкотерапии

• Известный французский актер Жерар Депардьё в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.

• Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.

• Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.

#### Слайд 4.

Оздоровление организма нотами обычной гаммы:

Вибрация звука — связующее звено между физическим и духовным здоровьем. Если поверить в это (а поверить обязательно нужно, поскольку ни один самый лучший, самый проверенный способ лечения не принесет пользы пессимистически настроенному пациенту, самая нужная для нас с вами нота — это нота «СИ», поскольку ее вибрации оказывают влияние не на какой-то один орган чувств, а на весь организм в целом. Эта нота помогает поддерживать нужный баланс всех микроэлементов, которые используются в нашем организме, в том числе отвечает за усвоение йода и за кровь в целом. Нотой «СИ» лечат воспаления и нервных болезнях.

Другая нотка, которая может оказаться полезной для борьбы с проблемами щитовидки, это нота - «ФА». Ее вибрации, как утверждают, сродни вибрациям гормональных желез, а также сердца, которое сильно страдает и при повышенной, и при пониженной функции щитовидной железы, и легких, гипофиза и иммунной системы. «ФА» может оказывать естественное регулирующее воздействие при высоком кровяном давлении, бессоннице, раздражительности (*если вы помните, все это симптомы тиреотоксикоза*). Ее хорошо использовать при простудах, аллергиях, что поможет нам с вами предотвратить негативное воздействие на щитовидку.

Еще одна замечательная целебная нота, которую мы себе пропишем, это нота - «СОЛЬ», которая отвечает за обмен веществ и температурный контроль в организме, за горло, шею, уши, иммунную и нервную системы.

Нота «СОЛЬ» хороша для щитовидной железы в профилактических целях, поскольку ею лечат ларингит, тонзиллит и другие инфекционные заболевания горла, она помогает также при заболеваниях кожи и зуде.

А так же нота «СОЛЬ» повышает внимание и успокаивает.

Но и оставшиеся четыре ноты тоже могут оздоровлению.

Так, вибрации ноты «ДО» непосредственно связаны с костной системой, нижней частью кишечника. Лечение нотой «ДО» показано при запорах или диарее.

«РЕ» положительно влияет на обмен жидкостей в организме, на почки, мочевой пузырь и лимфатическую систему, на репродуктивные органы, а также на кожу и жировые отложения. «РЕ» избавляет от лишнего веса, от токсинов и шлаков, то есть она отвечает за очищение. А еще «РЕ» — замечательный энергичный звук, который будит, «тормозит» и воодушевляет самых вялых и апатичных людей.

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

С помощью «ЛЯ» лечат любые нервные заболевания, ее используют при чрезмерных кровотечениях, отеках, затрудненном дыхании.

Как же нужно пользоваться музыкальными лекарствами? Если вы считаете, что у вас есть слух, лучше всего самим пропевать нужную ноту, вслушиваясь в нее, пытаясь представить, какого она может быть цвета, какой у нее «аромат».

Радуйтесь тому звуку, который у вас рождается. Каждая музыкальная нота непосредственно связана с тем или иным органом чувств, а также с определенными системами организма. Поэтому, слушая и пропевая отдельные нотки, мы можем помочь своему телу и своей душе побыстрее восстановить силу и гармонию, а значит, и здоровье.

Слайд 5

<b>Музыкальные произведения</b>	<b>Влияние музыки на организм человека</b>
Григорианские песнопения	Снижают стресс, расслабляют и успокаивают
Маршевая музыка	Повышает мышечную работоспособность
Произведения В. Моцарта и И. Гайдна	Улучшаются память, внимание, создается благоприятная атмосфера, поднимается настроение
Музыка композиторов-романтиков Р. Шуман, Ф.Шопен, Ф. Лист, Ф. Шуберт	Активизирует чувство любви, страсти, увлеченности
«Юморески» А. Дворжака и Дж. Гершвина, «Весенняя песня» Ф. Мендельсона	Помогают при мигрени
Симфоническая музыка русских композиторов XIX века П. Чайковский, М. Глинка	Воздействует на сердце. Струнные инструменты, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания
Вокальная музыка	Влияет на весь организм, но больше всего на горло
Музыка композиторов-импрессионистов К. Дебюсси, М. Равель	Вызывает приятные образы, как в сновидениях, пробуждает творческие импульсы. Хорошо сочетается с упражнениями на растягивание мышц
Танцевальные ритмы	Поднимают настроение, вдохновляют, рассеивают печаль, обостряют чувство радости, повышают коммуникабельность человека
Рок-музыка	Стимулирует двигательную активность, ослабляет боль; вместе с тем создает напряжение, может вызвать стресс

Предлагаю вашему вниманию еще полезные мелодии.

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. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Ведь каждый день ребенку наносится пусть незаметная, но 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.

Элементы музыкотерапии используются на музыкальных и логоритмических занятиях. Цель занятий с использованием музыкотерапии - создание положительного эмоционального фона; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

Музыкотерапия на занятиях включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, ритмические движения под музыку, сочетание музыки и изобразительности. Педагогам следует придерживаться следующих правил:

- **Предложить педагогам аудиозаписи с расслабляющей музыкой.**

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, 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.

Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является музыкально-рефлекторное пробуждение детей после дневного сна. Для пробуждения надо использовать тихую, нежную, легкую, радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

## Слайд 6.

Однако следует помнить, что музыкотерапия противопоказана:

- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление;
- младенцам с предрасположенностью к судорогам.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Педагогам детских садов просто необходимо более широко использовать в своей работе те огромные положительные потенциальные возможности, которые заключает в себе музыка.

### . Вокалотерапия:

Другое направление лечение звуком основывается на произношении звуков. Замечено, что человеку хочется петь и он поет, когда у него хорошее самочувствие и настроение. В ходе разработок указанного метода были определены звуки, наиболее благоприятно влияющие на тот или иной орган человеческого тела.

Если у человека проблемы с почками, то их работу можно наладить при помощи звука «И»: тяните «и – и – и – и – и.» ровно, на одной высоте, останавливаясь немного раньше, чем выдохнете весь воздух.

Для приведения в порядок нижней трети легких (*часть грудной клетки*) необходимо ровно тянуть на одной ноте звук «Е»: «е – е – е – е – е...».

Для очищения гортани (*ОРЗ, ангина, зажимы, пробки горла*) ровно тянуть на одной высоте звук «А»: «а – а – а – а – а...».

Продолжительная вибрация, исходящая от этого звука, способна разрушать оболочки вирусов.

Когда человек говорит или поет (одним словом – “звучит”, то, по разным оценкам, от 60 до 85 % звуковых вибраций его голоса идет во внутренние органы (*поглощается ими*) и только 15-40 % – во внешнюю среду. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. Попробуйте промассировать печень руками. Это невозможно. А с помощью **музыкальных** звуков можно полностью восстановить кровообращение и удалить застои.



## 12. Голос...

ГОЛОС – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (*при разговоре, пении, шепоте*). И более совершенного (*в частности – с терапевтической точки зрения*) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выразить свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Нервное напряжение «Лунная соната» Бетховен.

### Список источников:

<http://www.sunhome.ru/psychology/11984/p2> - Влияние музыки на психику

<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%9B%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2&stypе=image&lr=11352&noreask=1>-картинки

[http://tashzem.ucoz.ru/publ/aktualno/27\\_janvarja\\_2012/chudesnoe\\_iscelenie\\_muzykoj/1118-1-0-2274](http://tashzem.ucoz.ru/publ/aktualno/27_janvarja_2012/chudesnoe_iscelenie_muzykoj/1118-1-0-2274) -чудесное исцеление музыкой