

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удачненская школа»**

**Внеклассное мероприятие:
«Музыкотерапия в нашей жизни»
(5-8 класс)**

**Подготовила:
Учитель музыки
1 квалификационной категории
Зебницкая А.В.**

2021г.

Внеклассное мероприятие «Музыкотерапия в нашей жизни»

Класс: 5-8

Дата:

Учитель Зебницкая А.В.

Тема: «Музыкотерапия в нашей жизни»

Цель: познакомить с целебными свойствами классической музыки

Ход мероприятия

«Цель музыки - трогать сердца» (И. С. Бах)

«От сердца исходит и к сердцу должна привести» (Л. ван Бетховен)

1. Организационный момент

Мы собрались сегодня здесь, чтобы ответить на очень важные вопросы, которые, наверно, возникали у вас неоднократно (вопросы на слайде). Тема была выбрана не случайно. Музыка – универсальный инструмент регулирования настроения человека. Кому-то она просто нравится, по душе, кто-то считает, что в их любимой музыке есть смысл, в ней говорится о реальной жизни... Однако не все могут объяснить, как именно музыка может им помочь. В этом нам сегодня и предстоит разобраться. Музыка может многое – поднять настроение, ввести в депрессию, натолкнуть на размышление, скрасить досуг или просто быть фоном для какого-то скучного действия. Практически невозможно представить жизнь без звуков и музыки. Да это и не нужно делать. Ведь музыка и разнообразные звуки украшают нашу жизнь, делают ее более яркой и запоминающейся.

2. Мотивация.

Да, музыка способна влиять на нашу жизнь положительно, благотворно, способна вдохновлять, так и способна уничтожить нас, расстроить нашу психику.

Когда ученые изучали влияние **классической музыки** на человека, то установили ее чудодейственный эффект. Особенно много разговоров ведется о музыке таких композиторов как Моцарт, Бетховен, Вивальди, Григ, Шуберт, Чайковский, Шуман и Дебюсси.

Говорят, что **музыка Моцарта** способствует лучшему усвоению информации и вообще активизирует работу мозга. При прослушивании детьми музыки Моцарта, они быстрее развиваются интеллектуально. Произведения Моцарта полезно слушать перед экзаменами/тестами, где требуется творческое мышление, поиск нестандартных решений. Его произведения несут в себе мощный энергетический заряд, заряжают мозг, словно «будят» его и пробуждают смекалку. В общем можно сказать, что классическая музыка полезна для здоровья, она улучшает деятельность мозга, память, снимает боль, избавляет от бессонницы.

В отличие от классической музыки медики **не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал**. Об этом говорят исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными. **Хард-рок** часто является причиной несознательной агрессии, **рэп** также пробуждает отрицательные эмоции, а **хеви-метал** и вовсе может стать причиной психических расстройств.

Что касается других жанров: **блюз, джаз и регги** могут вывести вас из депрессивного состояния; музыка в стиле **поп** кому-то может поднять настроение, а кому-то испортить; мышечное и нервное напряжение снимет **мелодичный рок**, а **тяжелый рок** наоборот введет в ступор.

3. Изучение нового материала

Музыкотерапия – контролируемое применение музыки в реабилитации, лечении, образовании людей разного возраста страдающих психическими и соматическими заболеваниями. Сам термин «музыкотерапия» в переводе на русский язык означает «исцеление музыкой». Существуют различные мнения ученых по использованию и значению музыкотерапии.

Некоторые ученые относят музыкотерапию к вспомогательным средствам психотерапии, одним из средств подготовки пациента к применению сложных терапевтических методов. Другая группа ученых считают способ использования музыкотерапии как один из методов лечения физиологических и психологических заболеваний, а также повышение и развитие резервных возможностей организма.

Музыкотерапия с давних времен известна как одна из эффективных форм терапевтического воздействия на организм. О целебном воздействии музыки было известно еще с античных времен, об этом способе воздействия на организм человека писали Аристотель, Пифагор, Плутарх, Платон. Пифагор рекомендовал использовать музыку как панацею для души и тела. Жители Древнего Египта использовали музыку во время родов, в Древней Индии ее использовали для быстрого заживления ран, Авиценна использовал музыку при лечении психически больных пациентов, Гиппократ при помощи музыки лечил эпилепсию и бессонницу. Но все эти древние способы и рецепты сегодня утеряны, и музыкотерапия как способ лечения не использовалась достаточно долго. Только в XIX в. началось возрождение музыкотерапии, Эскироль — французский психиатр, начал применять музыкальную терапию при лечении больных в психиатрических заведениях.

Следующий этап применение музыки в терапевтических целях получило широкое применение после первой мировой войны, его использовали немецкие врачи для лечения язвы желудка, швейцарские врачи при лечении легкой формы туберкулеза, акушеры Австрии обезболивали роды. Полученная практика получила дальнейшее распространение и после второй мировой войны.

Благодаря расширившимся техническим возможностям использование музыки, как одного из способов терапии, значительно увеличилось. Научно было доказано, что музыка благотворно влияет на все физиологические процессы организма и его органы. Во многих странах стали создавать музыкально-психотерапевтические центры и на сегодняшний день этот вид терапии получил достаточно широкое распространение во всем мире и развивается как отдельная индустрия.

Различают несколько форм музыкотерапии: активную, рецептивную и интегративную.

При использовании **рецептивного метода** воздействия, пациент не принимает активного участия в музыкотерапевтическом сеансе, он является простым слушателем. Пациент прослушивает музыкальные композиции, которые отвечают его состоянию психического здоровья.

Активный метод предусматривает участие пациента в самом процессе, в результате игры на музыкальных инструментах или пения.

Интегративный метод предусматривает различные виды творческой деятельности пациента под музыку, это может быть рисование, подвижные игры и другие формы деятельности.

Музыкотерапию можно использовать при проведении коррекции эмоциональных отклонений или страхов. В тех случаях, когда контакт с больным затруднен его установлению способствует музыка, соответствующая состоянию пациента. При депрессии нужно использовать музыку тихую и спокойную, а при излишнем возбуждении — музыка быстрого темпа и громкая. Воздействие музыки основано на том, что нервная система и мускулатура способны усвоить ритм музыки.

Музыка является раздражителем, который способен стимулировать физиологические процессы организма, в результате чего между ритмом музыки и ритмами внутренних органов устанавливается связь. Применение музыки позволит повысить ритмические процессы в организме. Музыка обладает способностью устанавливать настроение. Среди музыкальных инструментов орган является лидером по воздействию на состояние человека.

Большое значение в эмоциональной значимости музыки играет ее ритм и тональности. Тональность музыки вызывает состояние соответствующее раздражителю: минорное звучание вызывает депрессивный эффект, пульсирующие ритмы – вызывают раздражение и отрицательные эмоции, более мягкие ритмы способны успокаивать.

Быть здоровым легко!

Музыка для здоровья — так говорили ещё в древние времена. Звуки укрепляют дух и исцеляют, радуют и волнуют, умиротворяют и успокаивают, воодушевляют и возвышают. Посредством музыки человек передаёт своё настроение свои эмоции, чувства и ощущения.

Музыка влияет на энергетику, дыхание, пульс. Музыка может вдохновить, помогает в творческих начинаниях. Музыка укрепляет иммунитет и снимает стресс. Музыка помогает окунуться в такие понятия как смысл жизни.

С помощью музыки, врачи всего мира могут не только предупредить болезнь, но и остановить её развитие. Американские учёные полагают, что при регулярном прослушивании музыкальных композиций, существенно облегчает состояние пациентов, страдающие постоянными болями различной природы.

Были проведены исследования, в которых приняло участие 60 больных с различными жалобами на продолжительные боли, причиной которых были остеоартрит, ревматоидный артрит, боль в межпозвоночных дисках и другие заболевания не связанные с онкологией.

Больных разделили на три группы. Одна контрольная группа лечила болевой синдром традиционным методом. А две другие группы получали сеанс музыкальной терапии, продолжительностью по четыре часа в день на протяжении недели. Музыкальные композиции испытуемые подбирали сами либо представленные докторами эксперимента.

У пациентов, которые проходили сеанс музыкальной терапии, болевые ощущения сократились на 21% в сравнении с контрольной группой, а депрессия, которая была вызвана хронической болью на 25 %.

Каких либо значительных различий между испытуемыми, выбиравшими музыку самостоятельно и теми, кто слушал подобранную музыку, зафиксировано не было.

Из истории известно, что египетские жрецы от бессонницы лечили музыкой, а раны, полученные в боях, быстрее заживали от шаманской музыки.

В чём же секрет музыкотерапии? Специалисты объясняют его так: человеческий организм – это вибрирующая система. Как мы знаем из физики звук и звуки музыки это волны (вибрации), только синхронизированные и упорядоченные. Музыка настраивает каждую клеточку нашего организма на определённый лад, в результате чего, все процессы физиологического характера, протекающие в организме, могут ускоряться и тормозиться. Все органы нашего организма (почки, печень, сердце...) имеют свой ритм и тон звучания. Любые болезни возникают вследствие разбалансировки не здорового органа со здоровым организмом.

Музыка может, как гармонически развивать человека, а может приводить к десинхронизации.

Людам, склонным к меланхолии, полезно слушать скрипку: звуки, близкие по тембру к человеческому пению, расслабляют и умиротворяют чувствительную нервную систему.

Кларнет поможет выйти из депрессии, поможет работе сердца.

Флейту полезно слушать астматикам и тем, у кого болит печень.

Рояль гармонизирует работу щитовидки, нормализует деятельность мочеполовой системы, способствует усилению полового влечения.

Орган позитивно действует на позвоночник, головной и спинной мозг.

Беременным женщинам показано прослушивание произведений Моцарта и Баха. Замечено, что под музыку роды проходят легче.

Бодрость и энергию помогут восстановить мелодии Брамса.

Справиться с бессонницей помогут произведения Дебюсси, Моцарта и Вивальди.

Музыка Генделя стабилизирует состояние шизофреников.

Давление придет в норму под «Свадебный марш» Мендельсона.

Ни для кого уже не секрет, что музыкальные произведения способны исцелять. Зная определённые правила лечение классической музыкой можно избавиться от рака, развить свои творческие и интеллектуальные способности.

Оттого, какую музыку слушает человек, зависит даже характер, который тоже можно легко изменить.

Проведённые в Соединённых Штатах Америки, недавние опыты в области музыкальной терапии, показали, что прослушивание в определённых тональностях классических произведений, значительно (в разы) ускоряет процесс выздоровления заболеваний отдельных (соответствующих тональности) органов:

Ре бемоль мажор («Ноктюрн» Ф. Шопена):

- Исцеляет от болезней глаз и мигрени.

Ми бемоль мажор (напр., концерт для фортепиано Френца Листа):

- Лечит ушные болезни (отит), помогает при болезнях шейных позвонков и горла (тонзиллитах).

Фа диез минор (примером может служить И.С. Бах прелюдии и фуги, том 1 ХТК):

- Ускоряет выздоровление при заболеваниях сердца и органов дыхания (бронхит, пневмония, астма).

Соль диез минор (И. С. Баха прелюдии и фуги, том I, ХТК):

- Помогает избавиться от камней в жёлчном пузыре, при болезнях желудочно-кишечного тракта (такие болезни как язва и несварение желудка) и излечивает воспаление поджелудочной железы (панкреатит).

Ля диез минор («Авэ Мария» Ф. Шуберта):

- Положительно влияет на состав крови и улучшает состояние позвоночника.

До мажор (Ф. Мендельсона «Свадебный марш» из 5-ой симфонии):

- Помогает при лечении заболеваний кишечника, в том числе колитах, при болезнях печени (гепатите), а также воспалении аппендикса (червеобразного отростка слепой кишки).

Ре мажор (Иоганна Штрауса вальс «Голубой Дунай»):

- Исцеляет мочевой пузырь и почки.

Ми мажор (примером может служить Иоганн Себастьян Бах и его ми мажор

Концерта для скрипки с оркестром):

- Лечит болезни носовой полости (гайморит, ринит) и болезни половых органов (простатит, воспаления придатков, нерегулярные болезненные менструации)

Фа мажор («Токката» Баха):

- При прослушивании музыки ревматизм менее беспокоит.

Соль мажор (из к/ф «Аромат женщины» А. Пиацоллы «Танго»):

- Излечивает кожные заболевания.

Си мажор (прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха):

- Помогает при болезнях суставов (артритах) и болезнях стоп.

Ля мажор («Крейцера соната» Людвига ван Бетховена):

- При звучании этой музыки уменьшаются отеки и варикозное расширение вен.

- Муз. № Релаксация
- Рефлексия
- Итоги

Будьте здоровы!

*Позвоночник — барабан
(19-23 ч.)*



*Легкие - арфа
(3-5 ч.)*



*Сердце - гитара
(11-13 ч.)*



*Почки - саксофон
(17-19 ч.)*



*Печень - флейта
(1-3 ч.)*



*Желудок -
клавирные
инструменты
(7-9 ч.)*



*Желчный пузырь -
гобой (23-01 ч.)*



*Поджелудочная железа -
труба (9-11 ч.)*



*Толстый кишечник -
губная гармонь (5-7 ч.)*



*Тонкий кишечник - скрипка
(13-15 ч.)*



vahe-zdorovye.ru