

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции. Так что же такое музыкотерапия?

Музыкотерапия - это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций. Замечено, что музыкальные композиции имеют непосредственное влияние на разные системы человеческих органов, влияя на глубину дыхания, скорость деятельности нейронных путей, сокращения сердца, расслабление или напряжение мышц. Благодаря воздействию терапии, происходит изменения в эмоциональном состоянии. Пример: тревожный человек начинает успокаиваться. Определенные композиции помогают сформировать новые навыки общения, способствуют социализации, формированию новых стратегий и жизненных ориентиров.

Музыкотерапия строится на подборе мелодий или звуков с помощью которых можно оказывать благоприятное воздействие на организм человека, что способствует улучшению самочувствия, поднятия настроения, улучшения работоспособности и т.д.

Уменьшению тревоги, неуверенности в себе способствуют мажорные мелодии, этническая, народная музыка.

Для снятия эмоционального напряжения рекомендуется использовать классическую музыку. Вальсы, звуки природы отлично успокаивают, звуки флейты, скрипки, фортепиано расслабляют.

Для крепкого сна отлично подойдут колыбельные или любые медленные композиции с четким ритмом.

Для прилива бодрости, улучшения работоспособности, а также снятия депрессии рекомендуется слушать произведения Й.Гайдна или В.А.Моцарта.

## СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

### Музыка для свободной деятельности детей:

Брамс И. «Вальс»  
Вивальди А. «Времена года»  
Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»  
Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»  
Мусоргский М. «Картинки с выставки»  
Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года»,  
«Щелкунчик» (отрывки из балета)  
Шопен Ф. «Вальсы», Штраус И. «Вальсы»

### Музыка для релаксации:

Альбиони Т. «Адажио»  
Бетховен Л.»Лунная соната»  
Глюк К. «Мелодия»  
Григ Э. «Песня Сольвейг»  
Дебюсси К. «Лунный свет»  
Римский-Корсаков Н. «Море»  
Сен-Санс К. «Лебедь»  
Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»  
Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»Музыкальный руководитель  
Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

### Музыка для пробуждения после дневного сна:

БоккериниЛ.»Менуэт»  
Григ Э. «Утро»  
Мендельсон Ф. «Песня без слов»  
Моцарт В.»Сонаты»  
Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»  
Сенс-санс К. «Аквариум»  
Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро»,  
«Песня жаворонка»

Козлова В.В.