Оглавление

[Введение………………………………………………………………………...](#_Toc101903769)

[Глава 1. Классическая музыка и ее аспекты ………………………………………](#_Toc101903770)

[1.1 Понятие «Классической музыки» …………………………………..........](#_Toc101903771)

[1.2 Эпохи классической музыки ………………………………….………..](#_Toc101903772)

[Глава 2. Влияние музыки на человека……………..……………………….…](#_Toc101903773)

[2.1Как классическая музыка влияет на человека………………………….....](#_Toc101903774)

2.2Влияние классических музыкальных инструментов на здоровье человека…

Глава 3. Описание результатов исследовательской деятельности………………

Заключение………………………………………………………………………….

Список литературы…………………………………………………………………..

Приложения………………………………………………………………………….

**Введение**

С древности люди считают, что музыка сильно влияет на внутренний мир человека. Музыка - это отдушина для человека. Именно она способна доставлять нам наслажденье, успокоенье, или наоборот вызвать сильное возбуждение чувств. Музыка побуждает людей к размышлениям, также она может заставить задуматься о некоторых вещах, про которые люди боятся сказать в тишине. Слушая музыку, мы можем раскрыться сами для себя и открыть перед собой неизвестные стороны жизни. И именно музыка может выразить те чувства, которые порой невозможно описать словами. Под музыку мы можем и плакать, и танцевать, и размышлять, и грустить, и веселится, и порой просто безмолвно и без эмоционально слушать какую-либо песню, которая может стать для нас спасением. Но к сожалению, в современном мире музыка чаще всего, воспринимается как развлечение. Под ее звуки танцуют на дискотеках, ее слушают, чтобы скоротать время в транспорте, включают, чтобы создать фон во время выполнения каких-то домашних дел. В нее уходят, когда не хочется ни о чем думать, когда стараются забыть о каких-то неприятностях и проблемах. Также многие подростки в современном мире докажут Вам, что музыка занимает очень важную роль в их жизни, и она как ничто другое может помочь им в трудных ситуациях. Музыка имеет очень много различных жанров и областей. И одна из самых сложных областей музыкального искусства - это классическая музыка. Классическая музыка – это серьезная, но в тоже время волшебная и чарующая музыка, сочетание душевных переживаний с уникальной мелодией. Но она сложна для понимания и неподвластная всем. Сейчас мы все реже мы слышим классическую музыку. Все меньше людей знают мировых классиков и их шедевральные произведения. И возникает много вопросов. Слушают ли дети классическую музыку сегодня? Будут ли слушать классику будущие поколения? Актуальна ли классическая музыка сегодня?

**Актуальностью**  данной работы является в привлечении общественности к классической, которая связывает и передает духовные ценности из поколения в поколение.

**Объект исследования проекта:** Классическая музыка, её влияние и способы популяризации.

**Цель:** выявить роль классической музыки в современном мире. Доказать, что классическая музыка оказывает положительное влияние на человека, его чувства, эмоции и даже способна исцелить.

**Задачи:**

1. Изучить и понять, что такое «Классическая музыка».

2. Рассмотреть эпохи развития «Классической музыки».

3. Выявить влияние музыки на человека.

4.Провести тестирование и сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся до и после прослушивания классических музыкальных произведений; предложить рекомендации по оздоровлению организма средствами музыкального искусства.

**Предмет исследования:** состояние здоровья школьников 6-х классов.

**Практическая значимость**: материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами классической музыки. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и любит музыку.

**Предполагаемый результат:**

Объяснить, что классическая музыка важна для духовного развития и способна помочь человеку.

**Глава 1. Классическая музыка и ее аспекты.**

**1.1 Понятие «Классической музыки».**

Слово «классика» происходит от латинского classicus, что значит образцовый. Классическая музыка – это: - образцовые музыкальные произведения выдающихся композиторов прошлых лет, выдержавшие испытание временем; - музыкальные произведения, написанные в определенный исторический период в искусстве (от барокко до модернизма); - музыкальные произведения, написанные по определенным правилам и канонам с соблюдением необходимых пропорций и предназначенные для исполнения симфоническим оркестром, ансамблем или солистами .Одно из самых бросающихся в глаза различий между классической и популярной музыкой –это разное отношение к композиторам и исполнителям. В популярной музыке основное внимание приковано к исполнителю, но в классической музыке главную роль играет композитор . Классика – это, прежде всего оперы, симфонии и сонаты. Возьмём за начало отсчета классической музыки творчество Вивальди, Генделя, Баха и Глюка, которые составили первую волну композиторов-классиков, позднее были Гайдн, Сальери и Моцарт, а третья волна – это такие великие композиторы как Бетховен, Паганини, Вебер, Шуберт, Берлиоз. Не можем не отметить и Глинку, Вагнера, Шопена, Листа, Шумана, Верди, Брамса. Классическая музыка является очень сложной по своему содержанию. Большинство известных нам композиторов- классиков в своей жизни претерпевали немало трудностей. Творчество многих при жизни не было признано и оценено по достоинству.

Ярким примером этого служит жизненный и творческий путь немецкого композитора XVIII века Иоганн Себастьяна Баха.

Именно в творчестве этого великого композитора появилось то, что стало характерным для искусства в последующие века: стремление к философскому обобщению и в то же время тонкое проникновение в мир человеческой души.

«Не ручей, а море должно быть ему имя»- сказал о Бахе знаменитый Л.В. Бетховен (в переводе с немецкого языка Бах- ручей). И это правда, Бах был талантливейшим музыкантом, прекрасным композитором, превосходным певцом, но при жизни не получил заслуженного признания, потому, что боролся за идею новой музыки, более понятной и демократичной. Бах никогда не предавал того, что считал главным в жизни, - свои убеждения художника и творца.

Именно это позволяло композитору на протяжении всей своей жизни создавать музыкальные, поразительные по форме и грандиозные по внутреннему богатству. Наследие Баха является непревзойденным по признанию всех музыкантов мира.

Возникает вопрос: « А как сейчас воспринимается музыка Баха?

Достаточно ли она понятна и современна?». Несмотря на то, что прошло уже более двухсот лет со дня смерти гения интерес к его музыке все возрастает. В наше время полифонические произведения Баха: прелюдии, инвенции и сюиты стали обязательными произведениями в программах детских музыкальных школ, а прелюдии и фуги из знаменитого «хорошо темперированного клавира» - в училищах и консерваториях. Исполнение полифонического произведения Баха является обязательным условием большинства музыкальных конкурсов.

Примером может служить Всероссийский конкурс имени С.С. Бендицкого проводящийся в городе Саратове, обязательным правилом этого конкурса является исполнение классических произведений, в том числе и произведения Баха. (Я принимала участие в этом конкурсе).

Хотя мы не отдаем себе отчета музыкой Баха заполнено буквально все наше жизненное пространство, конечно не только в ее классическом исполнении, но и во многих современных интерпретациях.

И звучит она не только на земле, но и в далеком космосе. Эта вечно прекрасная музыка была выбрана учеными земли для представления земной цивилизации при встрече с инопланетными мирами. В миллионах километрах о нашей планеты летит космический корабль «Вояджер» и несет на своем борту диск с «Бранденбургским концертом №2» И.С.Баха.

Так почему же, именно, музыка Баха представляет все человечество? Почему цивилизацию не представляет какой-либо современный хит? Многие исследователи творчества и ученые неоднократно пытались проводить расшифровки баховских произведений, желая объяснить ее влияние на человека, и каждый находил что-то совершенно оригинальное. Математики утверждают: что, переложив музыку в математические символы можно получить известные формулы. Музыковеды находили в произведениях зашифрованные библейские темы и образы Иисуса Христа, Марии, их жизни, страданий и вознесения. Может именно это и объясняет высокую духовность и высоконравственное воздействие музыки Баха?

Классическая музыка является неотъемлемой частью нашей жизни, сопровождая нас от младенческого возраста, ведь учеными доказано, что именно классическая музыка как никакая другая оказывает самое благотворное воздействие на развивающийся мозг детей. Даже в слышимых нами теле и радио роликах часто звучит классическая музыка, без которой представляемый образ не воспринимался бы нами с таким глубоким содержанием. На современных конференциях, презентациях считается хорошим тоном слушать именно классическую музыку, что свидетельствует о повышении популярности классики.

Мы считаем, что очень важным является то, что в школах преподается предмет «музыка». Ведь на этом уроке очень часто звучит именно классическая музыка. Ведь это очень хорошо, когда у детей, начиная с маленького возраста, воспитывается музыкально-эстетический вкус. Классическая музыка учит ребенка не только слышать, но и представлять услышанное. Она развивает все виды восприятие и все виды памяти. По последним данным психологических исследований были опубликованы следующие выводы: что ученики, получающие помимо традиционного образования еще и музыкальное, имеют поведение и успеваемость выше, чем у других.

Еще Пифагор создал свою «школу мудрости», положив в ее основу два искусства – музыку и математику. Он считал, что гармония чисел сродни гармонии звуков, что оба этих занятия упорядочивают хаотичность мышления и дополняют друг друга. История знает многих выдающихся людей, талант которых многогранен и способности к одному роду занятий дополняют способности к другому.

-Леонардо да Винчи был скульптором, художником и архитектором; пел, преподавал пение и был первым, кто изучил природу вокального искусства.

- Александр Сергеевич Грибоедов был писателем и дипломатом, а также был композитором, пианистом и органистом.

-Михаил Иванович Глинка был прекрасным композитором и замечательно рисовал.

- Гениальный математик Эйнштейн играл на скрипке.

Интерес к классической музыке никогда не иссякнет, так как ее возможности безграничны. Это то, что никогда не будет забыто.

Именно классическая музыка является некой магической связью поколений. Каждый человек находит в классике что-то необходимое для себя: одухотворенность, успокоение, гармонию, отклик на свои чувства и ответы на сложные вопросы. Ответ на поставленный мною ранее вопрос очевиден: классическая музыка, безусловно, была, есть и будет актуальна в современном мире.

**1.2 Эпохи классической музыки.**

Каждая музыкальная эпоха связана с определёнными историческими событиями страны. Эпохи характеризуют основные духовные ценности данного временного периода.

Предполагается, что возникла музыка в Африке ещё 40 тыс. лет до нашей эры, однако существовала только в устном виде (не записывали). В то время австралийская музыка называлась *доисторической*, где было важно единство человека и природы. Музыка основывалась на ритмическом каркасе и попевочных элементах.

5 тысяч лет назад до нашей эры была «музыка древнего мира». Тогда существовали *древнейшие цивилизации* (Египетская, Вавилонская и др.). Основная характеристика данного времени это – синкретичность представлений о мире. Музыка тесно связана с обрядами. Эра заканчивается переходом на письменную музыкальную традицию.

Музыка эпохи *Средневековья* охватывает период времени примерно с V по XIV века. Основу искусства составляет деятельность музыкантов в храмах и монастырях (Гвидо Аретинский, Григорий I Великий). Гвидо Аретинский – один из лучших монастырского хора, он изобрёл первую нотную запись.

Музыка эпохи *Барокко* появилась в конце эпохи Возрождения XVII века и предшествовала музыке эпоха классицизма XVIII века. Этой эпохе характерно противоречие между накопленными научными знаниями и церковными догмами. Люди столкнулись с тем, что не способны понять суть явлений. Характерна метафоричность, стремление к пышности. Жанры: месса, кантата, оратория, опера и т.д.

Во второй половине XVIII века появляется эпоха *Классицизма*. Это эпоха противоречия разума и чувств, где главное, конечно, разум. Место религии занимают законы и наука. В качестве идеала принимаются античные каноны. Образцом становится форма и законы гармонии. Совершенствуются музыкальные инструменты и возникают такие жанры, как соната и симфония.

*Романтизм* – эпоха XIX века. Это эпоха, построенная на чувствах и переживаниях лирического героя (противоположная Классицизму). Личность признаётся более значимой, нежели общественные устои. Ведущими жанрами становятся фортепианная миниатюра, прелюдия, вокальный цикл.

В XX веке появляется большое разнообразие музыкальных направлений, под влиянием стилистического эксперимента и кризиса. Этот период называют *Модернизмом*. Музыканты отказываются от каких-либо правил и придумывают что-то новое. К этому периоду относятся такие направления как *Алеаторика* (принцип случайности и импровизации), *Сонористика* (тембр отдельного звука), *Стохастические композиции* (математические вычисления), *Спектрализм* (обработка тембра звука с помощью компьютерной программы).

В XXI веке классическая музыка сохранила некоторые элементы *Постмодернизма, Полистилизма* и стремится включить все жанры музыки, такие как рок, поп, джаз.

**Глава 2. Влияние музыки на человека.**

**2.1 Как классическая музыка влияет на человека.**

Множество научных исследований доказали, что музыка воздействует на разум и тело человека.

Музыка воздействует на мыслительную деятельность человека и разные отделы мозга, а разные мелодии и ритмы вызывают разные эмоциональные реакции. Учёные доказали, что окружающие нас шумы средней громкости повышают креативность, а прослушивание музыки помогает при травмах мозга.

С давних времён музыка используется в очищающих ритуалах по всему миру. В исследовании Дона Кента «Влияние музыки на человеческое тело и разум» сказано, что Платон предлагал использовать музыку *для лечения* тревожности, а Аристотель считал музыку лечением для нестабильного эмоционального фона. В Древней Греции Аполлон считался богом музыки и здоровья. «Музыка оказывает заметное физиологическое воздействие на многие биологические процессы. Она уменьшает последствия усталости, меняет пульс и выравнивает дыхание, давление, плюс оказывает психогальванический эффект», - сказано в исследовании Кента.

Также музыка, конечно, задаёт настроение и помогает на чём-то сосредоточиться: активная музыка для физических нагрузок, медленная для расслабления, спокойная для учёбы. В одной из работ, опубликованных в журнале «Scientific America», говорится, что частота ударов в минуту в песне оказывает мотивационный эффект.

В статье для «Jweekly» доктор Джерри Салиман доказывает, что петь вслух полезно для здоровья. «Исследования показали, что пение способно улучшить работу мозга пожилых людей, страдающих от афазии или болезни Паркинсона.» Автор также говорит о том, что установлена связь между пением и улучшением дыхательной системы пациентов с хроническим обструктивным легочным заболеванием: у тех, кто поёт, наблюдается уменьшение отдышки.

Как влияет классическая музыка на человека:

* Стимулирует работу головного мозга;
* Развивает стремление, самосовершенствование и волю;
* Помогает при головных болях, мобилизует мозговую активность и формирует чёткость мыслей;
* Нормализуют сердечную активность и артериальное давление;
* Покой, спокойствие и удовлетворение;
* Развитие логического мышления, память и концентрация внимания.

**2.2 Влияние классических музыкальных инструментов на здоровье человека.**

Звуки древних песен друидов обладали запрограммированным психологическим воздействием, одной из функций этих песнопений была передача информации и энергии. Друиды имели понятие о цветовых оттенках музыки, об инструментах, которые позволяют управлять; о том, как создать инструменты, способные исцелять или причинять вред.

Музыкотерапия получила широкое применение еще в древности, когда жрецы и шаманы ставили больному диагноз (выявляли больной орган) и назначали лечение. Впервые к такому виду терапии пришел один из самых развитых народов античности. Древние эллины. Они лечили своих собратьев музыкой духовых инструментов. И всё же благотворное влияние музыки на человека уже доказано.

Специалисты утверждают, что имеет значение не только стиль музыки, ритм и тональность, а и то, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение. Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определённую систему организма человека.

Впрочем, у тех, кто серьезно занимается изучением воздействия музыки на здоровье человека, порой мнения о том, какой из инструментов положительно сказывается на каком органе, расходятся.

Давайте более подробно остановимся на том, как музыка помогает человеку побороть то или иное заболевание.

Так, игра на фортепиано помогает гармонизировать психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу. Звуки органа стимулируют мозговую деятельность, способствуют нормализации энергетических потоков в позвоночнике.

Струнные инструменты: гитара, арфа, скрипка, виолончель — нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, звучание этой группы инструментов вызывают у человека сострадание, готовность к самопожертвованию.

Духовые инструменты способствуют работе дыхательной системы, очищают лёгкие и бронхи. Благотворно влияют на кровообращение.

Ударные инструменты, в свою очередь, помогают восстановить ритм сердца, лечат печень и кровеносную систему.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

По мнению современных музыкальных терапевтов каждый музыкальный инструмент по-своему влияет на человеческий организм:

• скрипка — успокаивает нервную систему;

• орган — упорядочивает мысли, приводя в порядок разум, гармонизирует энергетические потоки в позвоночнике;

• фортепиано — очищает и нормализует работу щитовидной железы;

• барабан — приводит в норму работу сердца и кровеносной системы;

• флейта — расширяет и очищает легкие;

• баян и аккордеон — активизируют и улучшают работу органов пищеварения;

• арфа — гармонизирует работу сердца;

• виолончель — позитивно влияет на почки;

• колокольчики — помогают побороть хандру и депрессию.

(Приложение №1).

**Глава 3. Описание результатов исследовательской деятельности**

В работе мы использовали следующие методы исследования: изучение и анализ литературы по данной теме; провели наблюдение и экспертный опрос. Данное исследование провели среди учащихся 6-х классов.

Терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времен и нашли научное подтверждение в наше время.

Выдвинутая нами тема о том, что духовное развитие человека средствами классического музыкального искусства благотворно влияет на состояние его здоровья, была подтверждена в ходе практической исследовательской деятельности. Полученные результаты тестирования и диагностики у учащихся 6 классов подтвердили наше предположение.

На первом этапе своей практической деятельности мы решили провести тестирование среди учащихся 6 классов по оперативной оценке их самочувствия, активности и настроения до прослушивания музыки и после.

Программа прослушивания длилась 8 минут и состояла из фрагментов музыкальных произведений, подобранных и предложенных учителем музыки:

Э.Григ. «Утро» из музыки к драме «Пер Гюнт»-3 минуты.

П.И.Чайковский. «Апрель. Подснежник» из цикла «Времена года»-2 минуты.

В.А.Моцарт. «Маленькая ночная серенада»-3 минуты.

В результате проведенного тестирования нами были получены данные, обработанные и представленные в диаграммах. (Приложение №2).

Проанализировав полученные оценки учащихся 6А и 6Б классов, можно сделать вывод о том, что восприятие классической музыки дало положительный эффект. В результате улучшение самочувствия отмечено у учащихся, повысилась степень активности у 11 учащихся, а положительное изменение настроения наблюдалось у 12 учащихся (всего участвовало в тестировании 38 человек).

Таким образом, мы убедились сами и доказали, что классическая музыка благотворно влияет на здоровье человека.

Далее мы решили провести диагностические исследования по выявлению сила воздействия музыки на ребенка.

Для этого мы попросили учащихся провести следующие действия:

1.Определить пульс в состоянии покоя (взять свое запястье и по команде сосчитать количество ударов в минуту);

2.Прослушать I часть Концерта № 21 для фортепиано с оркестром В.А.Моцарта, а затем снова измерить пульс по команде;

3.Прослушать композицию рок-группы Rammestein и снова измерить пульс.

Результаты показали, что после прослушивания музыки Моцарта, пульс стал медленнее, шестиклассники стали спокойнее после перемены, а после прослушивания рок-музыки пульс наоборот участился, у некоторых ребят он зашкаливал за 140 ударов в минуту. Таким образом, мы убедились сами и доказали, что классическая музыка благотворно влияет на здоровье человека. (Приложение №3).

Поскольку оздоровление организма при помощи музыки доступно всем, то знания о том, как этого достигать, необходимы. Мы считаем, что нужно расширять возможности звучания настоящей музыки в нашей жизни и предлагаем рекомендации по использованию средств музыкального искусства для оздоровления организма, а также репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии. (Приложение №4).

**Заключение**

Классическая музыка создана гениями своего времени, они создавали ее душой и сердцем, поэтому классика до сих пор современна. Ее просто приятно слушать. Но как выяснилось, что это не просто желание слушать приятную мелодию, это желание в какой-то степени познать себя через композиции звуков. Классическая музыка создана по всем правилам природной гармонии. Пропущенная черед сердце, она становиться целебной и радует нас.

Музыка – это бесценный дар, дарованный нам только предельно талантливыми людьми. Не упускайте свой шанс сделать свою жизнь счастливее и здоровее уже сегодня. Поверьте, классическая музыка творит настоящие чудеса! Уже с первой недели постоянного прослушивания, Вы почувствуете невообразимую легкость во всем теле.

Изучив материалы по теме проекта, мы сделали следующие выводы:

1. Музыка способна порождать особую энергетику множественного воздействия.

2. Музыка обладает оздоравливающей силой.

3. Терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времен и нашли научное подтверждение в наше время.

Подведя итог нашему исследованию, хочется пожелать всем: слушайте классическую музыку на здоровье! Она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, принесет радость, здоровье и наслаждение.

Поскольку оздоровление организма при помощи музыки доступно всем, то знания о том, как этого достигать, необходимы. Мы считаем, что нужно расширять возможности звучания настоящей музыки в нашей жизни. Вдохновившись работой над проектом, я сочинила собственную музыкальную композицию ,которая приводит меня в чувство легкости.

Материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами классической музыки, также будут интересны учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своем здоровье и любит музыку.

**Список литературы**

1.Левина Д. Исцеление музыкой // Музыкальная жизнь. – 1991. - №4. – С. 32-33.

2.Маляренко Г.Ю. Формирование музыкального восприятия // Музыкальная психология и психотератия. – 2009. - №2. – С. 46-72.

3.Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. – СПб.: Речь, 2002. – 114 с.

4.Овчинникова Т. Музыка для здоровья. – СПб.: Союз художников, 2004. – с. 121.

5.Райгородский Б.Д. Что может музыка // Музыка в школе. – 2004. - № 4. – С. 61-62.

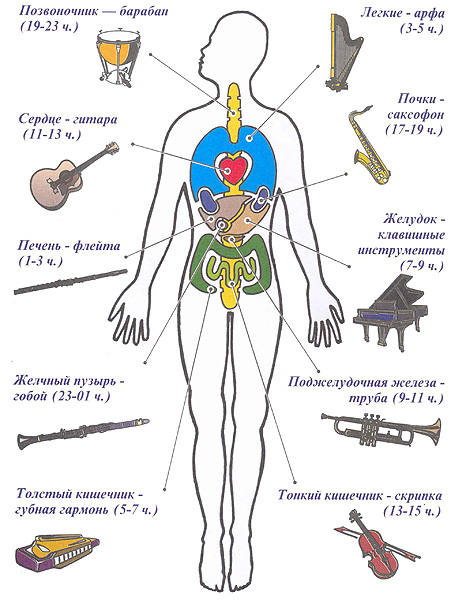
6.Благотворное влияние музыки на здоровье ребенка. – Режим доступа: http:// nsportal.ru (дата обращения 22.01.2014).

7.Влияние классической и народной музыки на здоровье ребенка. – Режим доступа: http:// nsportal.ru (дата обращения 22.01.2014).

8.Влияние музыки на здоровье человека – Режим доступа: http:// fs.nashaucheba.ru (дата обращения 22.12.2013).

9.Лечебные свойства музыки. – Режим доступа: http:// www.myshard.ru (дата обращения 14.01.2014).

Приложение№1



Приложение №2

Таблица «Результаты исследования 6А класса»

По результатам исследования в 6А классе мы видим, что после прослушивания самочувствие учащихся значительно улучшилось. Значительно повысился общий коэффициент самочувствия: если до прослушивания музыки – 3,68 баллов, то после прослушивания музыки – 3,88 баллов. Также повысился общий коэффициент активности учащихся: до прослушивания музыки – 3,88 баллов, после прослушивания музыки – 3,98 баллов. Общий коэффициент настроения учащихся повысился с 3,98 баллов до 4,28 баллов.

Таблица «Результаты исследования 6Б класса»

По результатам в 6Б классе, мы видим, что после прослушивания самочувствие учащихся значительно улучшилось. Значительно повысился общий коэффициент самочувствия: если до прослушивания музыки – 3,49 баллов, то после прослушивания музыки – 4,5 баллов. Также повысился общий коэффициент активности учащихся: до прослушивания музыки – 3,48 баллов, после прослушивания музыки – 3,51 баллов. Общий коэффициент настроения учащихся повысился с 3,49 баллов до 4,58 баллов.

В результате проведенного исследования было доказано, что музыкальное искусство благотворно влияет на развитие психоэмоциональной сферы учащихся 6-х классов.

Таким образом, положительные эмоции будут являться стимуляторами активной самостоятельной работы учащихся, позволят увеличить эффективность деятельности, если развивать психоэмоциональную сферу у обучающихся с помощью средств музыкального искусства.

Приложение №3

Результаты показали, что после прослушивания музыки Моцарта, пульс стал медленнее, шестиклассники стали спокойнее после перемены, а после прослушивания рок-музыки пульс наоборот участился, у некоторых ребят он зашкаливал за 140 ударов в минуту. Таким образом, мы убедились сами и доказали, что классическая музыка благотворно влияет на здоровье человека.

Приложение №4

Репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии.

|  |  |
| --- | --- |
| Желаемое действие | Рекомендуемое музыкальное произведение |
| Снятие нервного напряжения | П.И.Чайковский. «Июнь Баркорола» из цикла «времена года»; «Сентиментальный вальс».  Д.Шостакович. «Романс» из к\ф «Овод»;  К.Дебюсси. «Лунный свет»;  К.В.Глюк. «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика»; Л.Бетховен. «Соната№14». |
| Снятие депрессивного состояния | Ф.Шуберт. «Аве Мария»;  А.Моцарт. «Рондо в турецком стиле»;  Ж.Бизе. «Хабанера» из оперы «Кармен»;  Д.Верди. «Марш» из оперы «Аида». |
| Снятие головной боли и мигрени | М.Огиньский. «Полонез»;  Ф Мендельсон. «Весенняя песня». |
| Повышение общего тонуса | П.И.Чайковский. «Вальс» из «Серенады для струнного оркестра»; В.А.Моцарт. «Маленькая ночная серенада»; В. Моцарт. Увертюра из оперы «Свадьба Фигаро». |
| Расслабление, успокоение | Н.А.Римский-Корсаков. Песня индийского гостя из оперы «Садко»;  Э.Григ. «Утро» из сюиты «Пер Гюнт». |
| Улучшение пищеварения | П.И.Чайковский. «Вальс цветов» из балета «Спящая красавица»;  В.А.Моцарт. «Мелодичная музыка»;  Ф.Лист. «Фортепианные концерты». |
| Стимулирование творческого мышления | Фортепианная музыка А.Скрябина и Ф.Шопена; Симфоническая и фортепианная музыка С.С.Прокофьева; Музыка И.С..Баха. |