

**МКОУ «Вихоревская СОШ №10»**

**Муниципальный семинар  
Мастер-класс  
«Музыка-целительница здоровья»**



**Учитель Т.А.Москвитина**

***Музыка... Такая земная и неземная. Музыка – словно отражение иного пространства, иного времени, иных миров. Она звучит и в шуме водопада, и шелесте листьев, и пении птиц. Музыкой наполнены травы, тянущиеся к Солнцу, ибо Солнце – сама музыка.***



"Музыка, ее первый звук, родилась одновременно с творением мира", – так утверждали древние мудрецы. Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека.

В древности выделяли 3 направления влияния музыки на человека:

- 1) на духовную сущность человека;
- 2) на интеллект;
- 3) на физическое т



## Российские учёные выделили цели функционального действия музыки.



1. Смягчать физический дискомфорт, уменьшать болевые ощущения и способствовать выздоровлению при недомоганиях.
2. Улучшать настроение, веселить, помогать на время избавиться от неприятных мыслей.
3. Повышать работоспособность
4. Бороться со скукой в свободное время или при однообразной, неинтересной работе.

**5. Снижать нервное напряжение, в том числе во время работы, помогать успокоиться или заснуть.**

**6. Помогать «выплеснуть» накопившиеся переживания, эмоции.**

**7. Изменять состояние сознания, создавать ощущение погружения в другую реальность.**

**8. Воодушевлять на дело, «звать на бой», вызывать массовый энтузиазм и другие подобные состояния, вплоть до «боевого транса», которого всегда стремились достичь в древних воинских ритуалах.**

**9. Сплачивать, объединять коллектив людей, улучшать их взаимоотношения.**



## **Гласные :**

**“А”** – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

**“И”** – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

**“О”** – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

**“У”** – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

### Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

## Звукосочетания.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.



**Споёмте, друзья!**

«Вместе весело шагать!»

**А-А-А-А-А**

**О-О-О-О-О**

**У-У-У-У-У**

**Э-Э-Э-Э-Э**

концентрация  
внимания

улучшает  
кровообращение

эффективное средство  
для сна

снижает кровяное  
давление

воздействует на  
формирование костной  
структуры плода

**Использование музыки в  
психотерапевтических целях**



### *Болезни, поддающиеся лечению музыкой:*

- Гастрит. Очень часто первопричиной этого заболевания является злость на себя и на весь мир, а также регулярное противостояние со своими собственными желаниями.
- Язва желудка. Причины те же, последствия более тяжелые.
- Улучшение зрения и снятие глазного давления.
- Артериальное давление. И, как следствие, многие другие заболевания, которые провоцирует гипертония или гипотония.
- Болезни сердца. А так же музыкотерапия способствует восстановлению сердечного ритма. Многие кардиологи рекомендуют определенную музыку для скорейшей реабилитации после инфарктов и некоторых операциях на сердце.
- Алкоголизм
- Снижение частоты припадков у пациентов, страдающих эпилепсией.
- Неврозы, синдром хронической усталости, депрессии, раздражительность и бессонница. Именно в этой области музыкотерапия действует наиболее эффективно.

# Какая музыка полезна для здоровья?

*Любимая музыка  
положительно влияет на  
человека.*

*Самой полезной музыкой  
является классическая и  
народный фольклор.*



**Наполним музыкой сердца**

**Музыка- изобразительное искусство**

**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 - клавишные инструменты**  
(7-9 ч.)



**Желчный пузырь - гобой**  
(23-01 ч.)



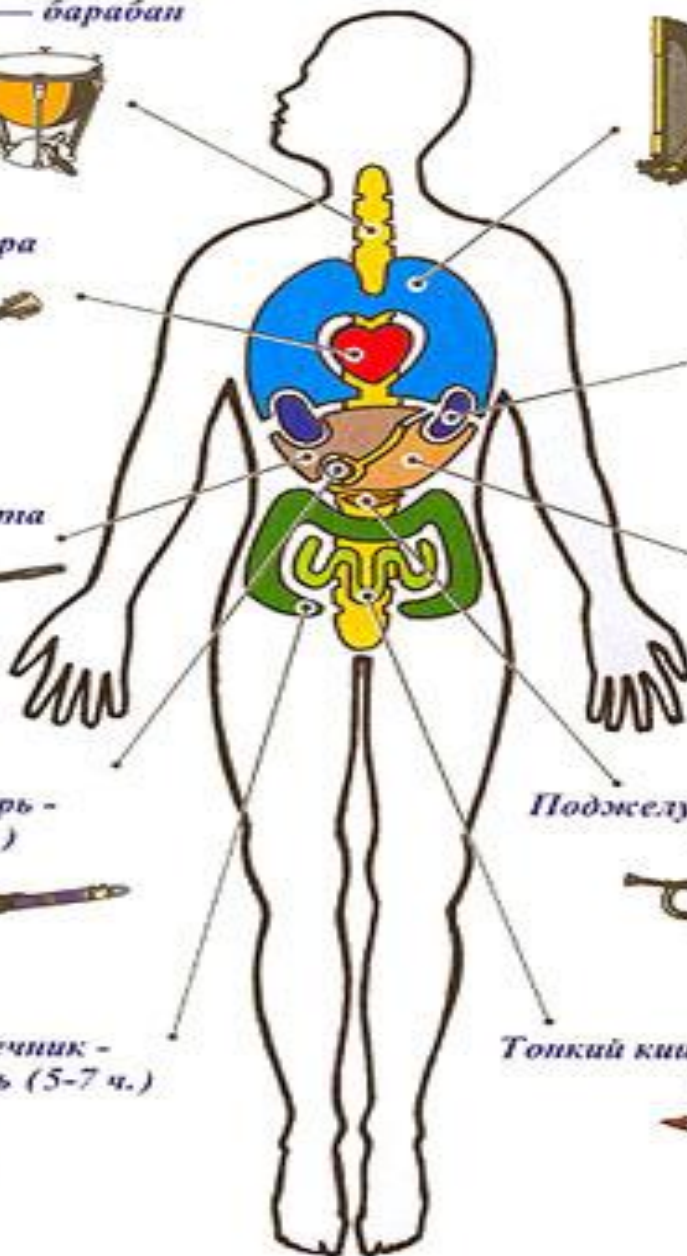
**Поджелудочная железа - труба**  
(9-11 ч.)



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



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



**Струнные инструменты:  
скрипка, гитара**

**Духовые инструменты:  
саксофон и флейта,**

**труба, валторна, фагот**

**Ударные инструменты:  
барабан**

**Фортепианная музыка**

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 социальную активность, готовность к самопожертвованию.**



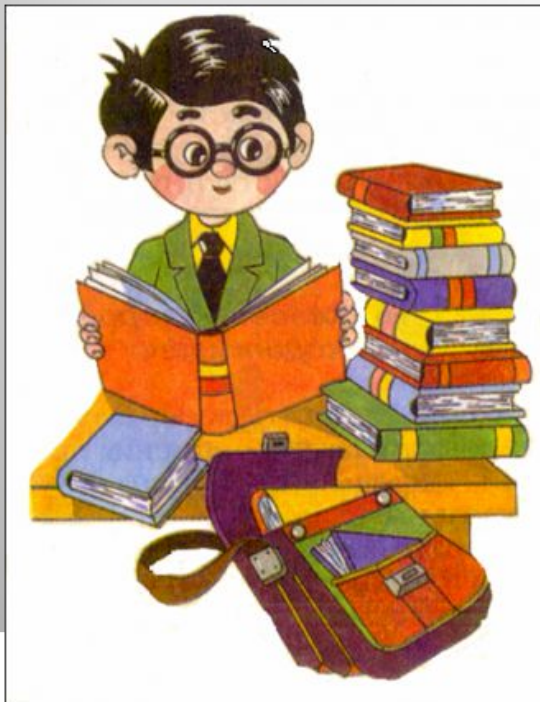
Духовые инструменты способствуют работе дыхательной системы, очищают лёгкие и бронхи. Благоприятно влияют на кровообращение.



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



Музыка благотворно влияет на человека. У человека улучшается обмен веществ, способность к концентрации внимания, координация движений, повышается работоспособность.



## Музыкальные произведения для гармонизации различных состояний человека.

Для каких состояний	Музыкальные произведения
Для уменьшения агрессивности, конфликтности и напряженности в отношениях с окружающим миром.	А. Вивальди «Времена года» (зима) Ф. Шопен Концерт № 2 для ф-но с орк. Р. Шуман «Детский уголок» И.С. Бах Кантата №2 Л. Бетховен «Лунная соната»
От озлобленности	И.С. Бах «Итальянский концерт» Й. Гайдн Симфонии
Для уменьшения чувства скованности, тревоги, неуверенности в своих силах и благополучном исходе происходящего	Л. Бетховен Симфония № 6 Ф. Шопен Полонез № 6 Й. Гайдн Квартет № 2 И. Штраус Вальсы
Для общего успокоения, умиротворения и согласия самим собою	Ф. Шуберт «Ave Maria», Ф. Лист «Обручение» К. Сен-Санс «Лебедь», К. Дебюсси «Лунный свет», П.И. Чайковский Серенада До мажор Балетная сюита ор.66 И. Брамс «Колыбельная»
Для улучшения общего самочувствия после эмоционального напряжения	Л. Боккерини Менуэт, Ф. Шопен Вальсы В.А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» И.С. Бах Мелодия из сюиты № 3
Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия и настроения, повышения активности	Ф.Лист «Венгерская рапсодия» № 12 А. Хачатурян «Галоп», «Вальс» Ф.Шопен Вальс до-диез минор
Для создания чувства радости	Дж. Гершвин «Голубая рапсодия» И. Штраус «Сказки Венского леса»

- Для снижения раздражительности:  
Бах - кантата № 2; Бетховен - "Лунная соната".
- Для снятия тревоги:  
Шопен - мазурки и прелюдии; Штраус - вальсы.
- Для устранения чувства озлобленности:  
Бах - Итальянский концерт; Гайдн — симфония.
- Успокаивающая музыка:  
Бетховен - III часть Шестой симфонии; Брамс - "Колыбельная"; Шуберт - «Аве Мария»; Дебюсси - "Лунный свет".
- От головной боли:  
Лист - Венгерская рапсодия № 1; Хачатурян - сюита из музыки к драме Лермонтова "Маскарад"; Гершвин - симфоническая сюита "Американец в Париже".
- Против гипертонии, подозрительности и мнительности:  
Бах - кантата № 21, концерт ре минор; Барток - соната для фортепиано; Шопен - ноктюрн ре минор.

Для хорошего сна слушайте на ночь Грига «Пер Гюнт», «Медитация». Массне, «Песня без слов» Мендельсона, «Адажио» Родриго.

Музыка бодрости и спокойного настроения — музыка барокко. Она стимулирует ритмы головного мозга. Это музыка Баха, Боккерины, Телемана, Вивальди, Генделя. Прекрасный депрессант – это джаз, блюз.



# Эффект Моцарта

Моцарт – музыкальный гений, который создал божественную музыку. Настоящее искусство будет жить вечно. Всё, что прекрасно, радует нас и исцеляет наши души. Музыка Моцарта создана для исцеления души, для расслабления и углубления вовнутрь себя.





***Слушайте хорошую музыку и  
прислушивайтесь к своему  
организму, ведь музыка и здоровье  
связаны между собой!***

