

A vibrant underwater scene with various colorful fish swimming over a coral reef. The background is a deep blue, and the foreground is filled with diverse marine life, including yellow tangs, blue tangs, and other colorful species. The text is overlaid on this scene.

**Музыка в жизни  
людей**

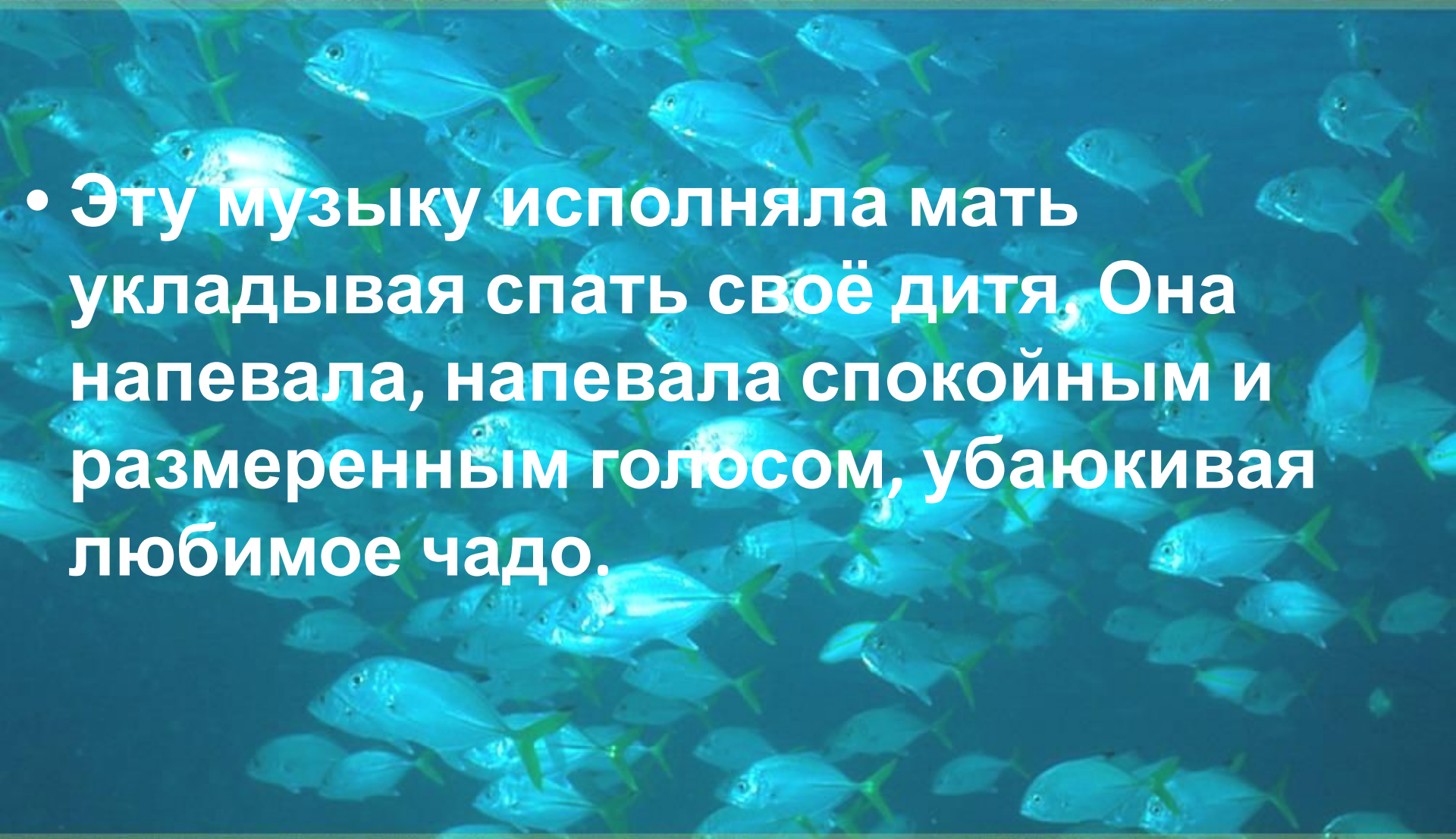
**Музыка для  
отдыха**

**Выполнила: Рыжкова Галина Ивановна,  
ГБОУ школа №432 Колпинского района Санкт-Петербурга**

**«Музыка - воображение -  
фантазия - сказка -  
творчество - такова  
дорожка, идя по которой,  
ребенок развивает свои  
духовные силы».**

**В.А. Сухомлинский**

- С помощью жестов, мимики и интонации люди общались тогда, когда еще не умели разговаривать. Но уже в те времена существовала музыка

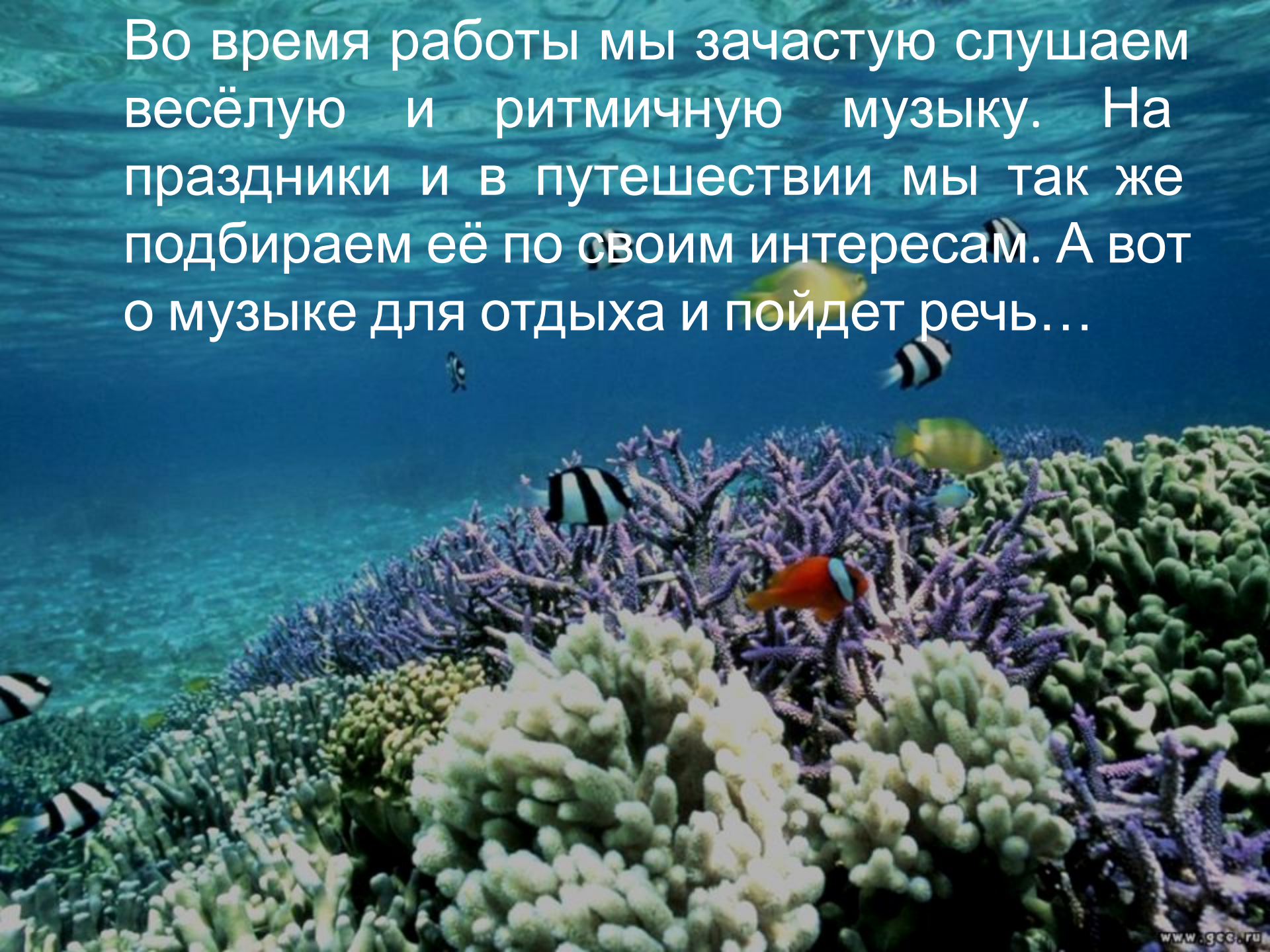


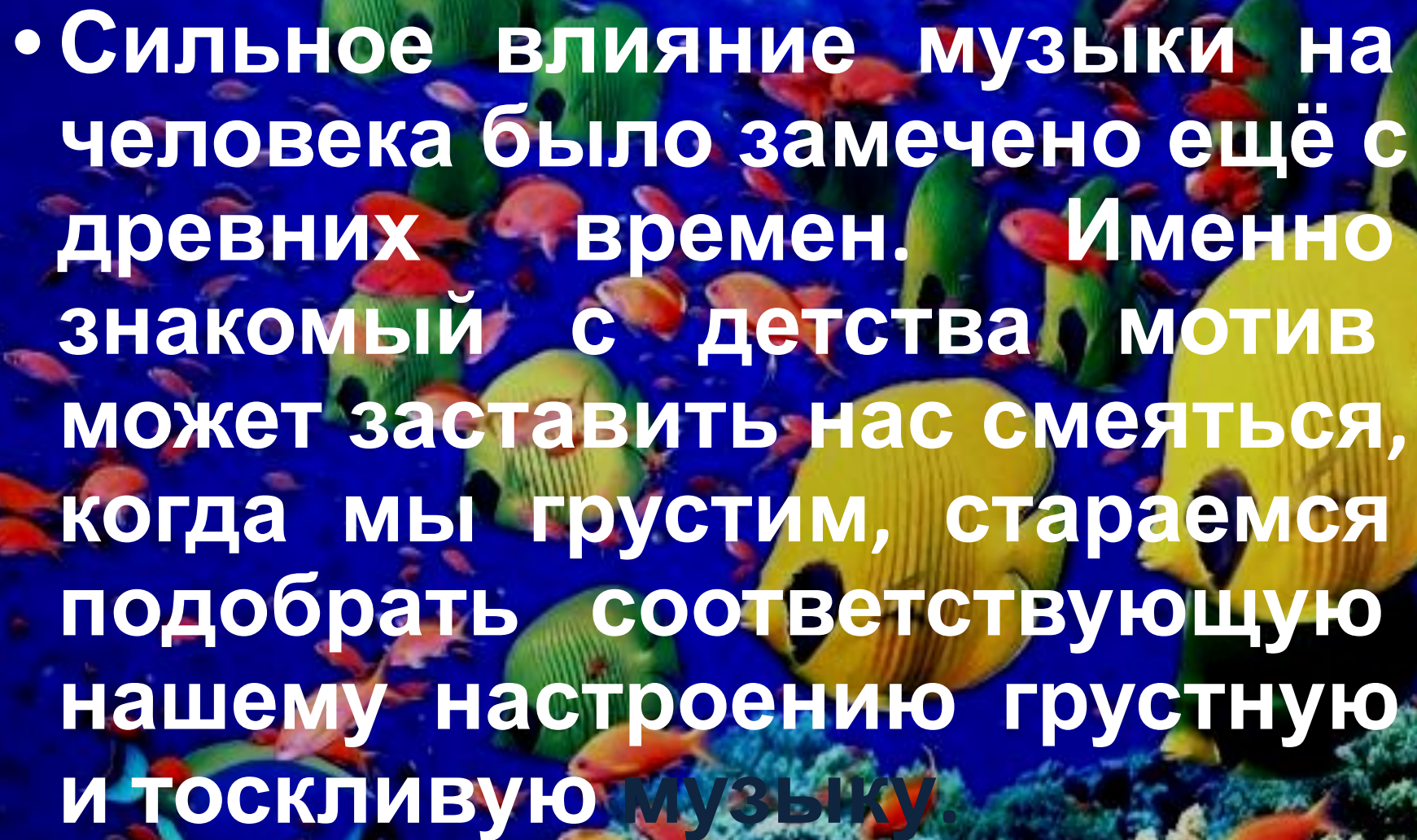
- **Эту музыку исполняла мать укладывая спать своё дитя, Она напевала, напевала спокойным и размеренным голосом, убаюкивая любимое чадо.**

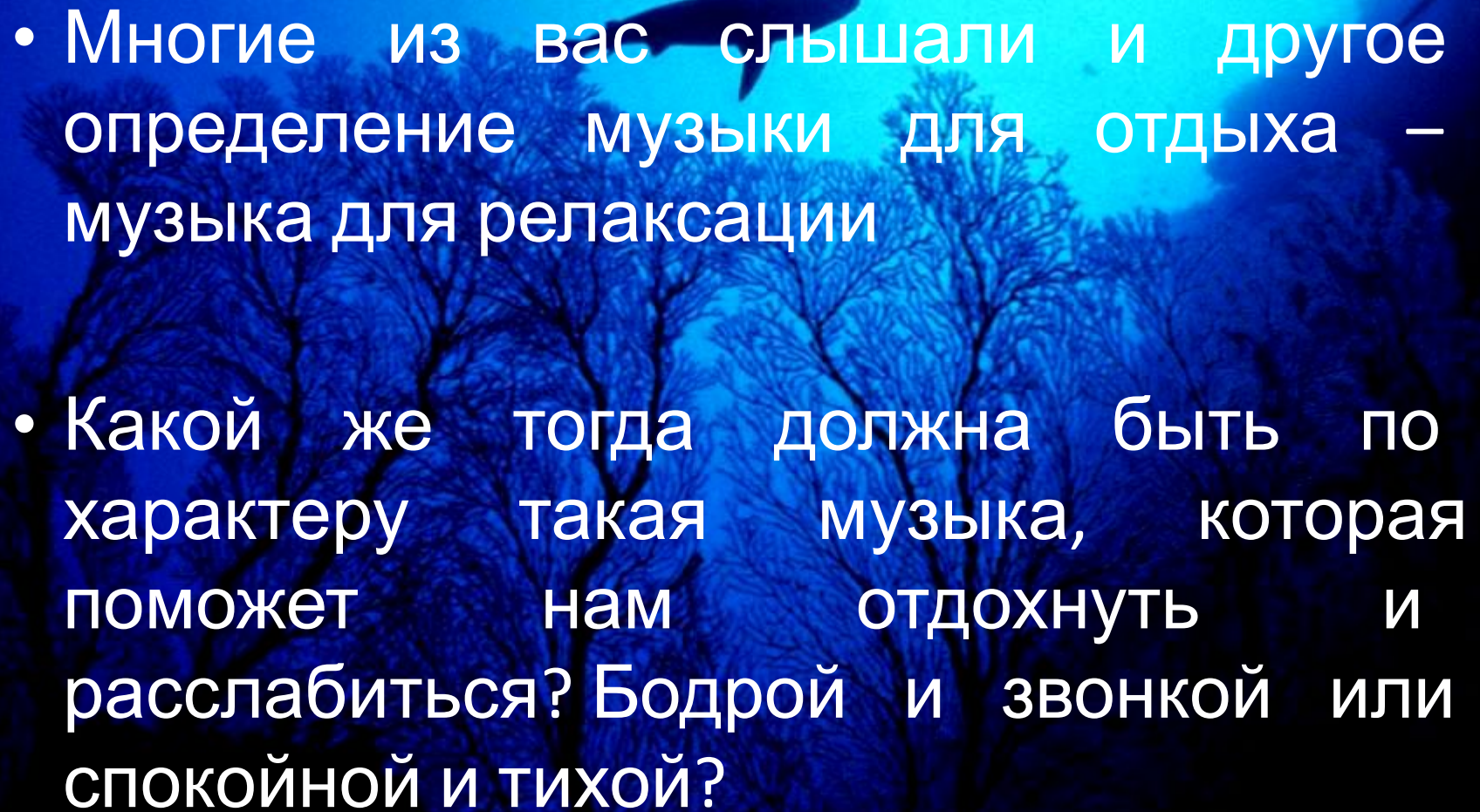


- Музыка и теперь стала привычной и необходимой человеку.
- Она звучит во время работы, во время отдыха, на праздниках, в путешествиях...

Во время работы мы зачастую слушаем весёлую и ритмичную музыку. На праздники и в путешествии мы так же подбираем её по своим интересам. А вот о музыке для отдыха и пойдёт речь...

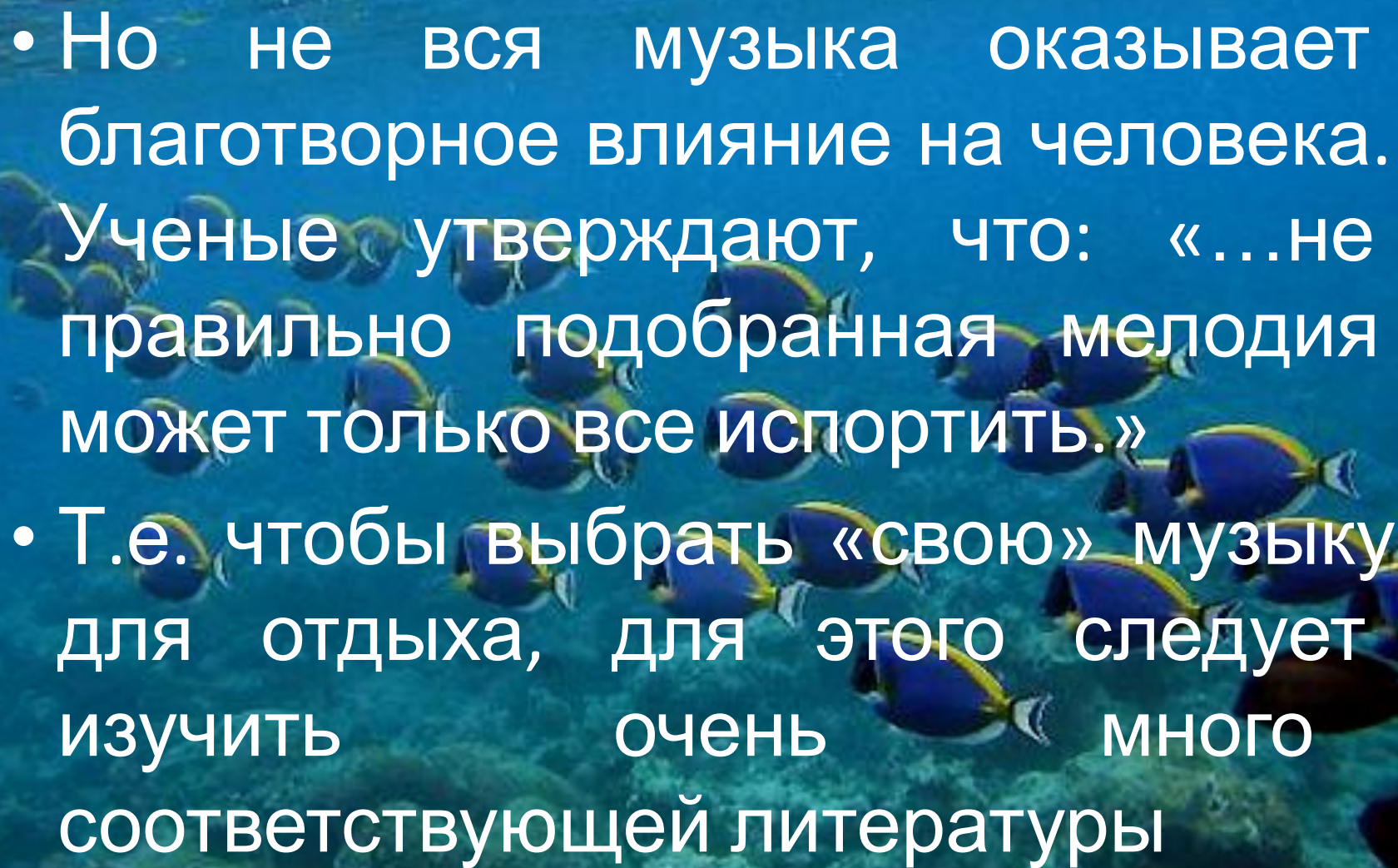


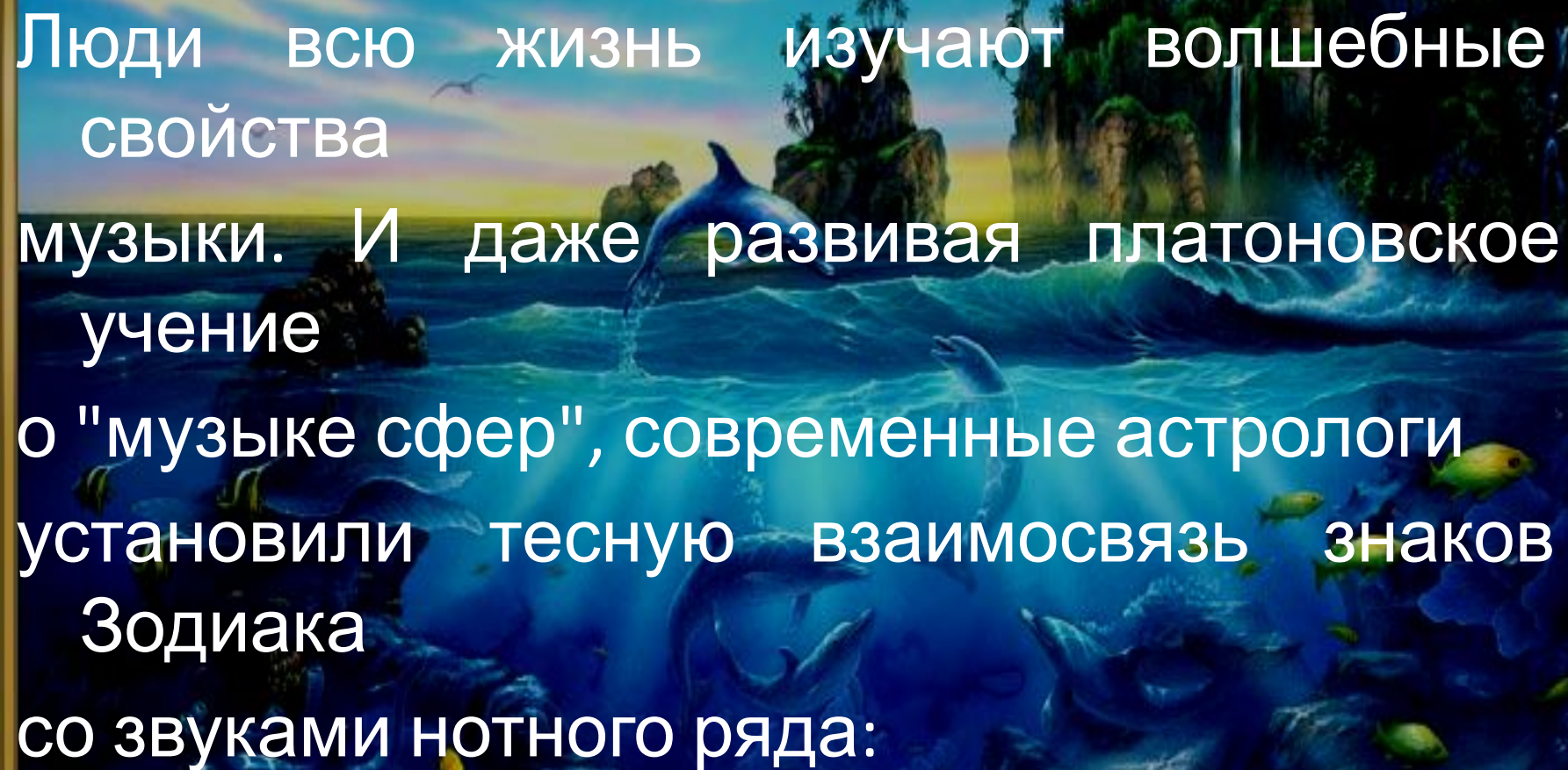
- 
- **Сильное влияние музыки на человека было замечено ещё с древних времен. Именно знакомый с детства мотив может заставить нас смеяться, когда мы грустим, стараемся подобрать соответствующую нашему настроению грустную и тоскливую музыку.**

- 
- Многие из вас слышали и другое определение музыки для отдыха – музыка для релаксации
  - Какой же тогда должна быть по характеру такая музыка, которая поможет нам отдохнуть и расслабиться? Бодрой и звонкой или спокойной и тихой?




- 
- Современные ученые полагают, что наиболее приятной и полезной для организма музыкой является классика. Ритмичность музыки может помочь справиться с духом, а мелодичность успокоиться.

- 
- Но не вся музыка оказывает благотворное влияние на человека. Ученые утверждают, что: «...неправильно подобранная мелодия может только все испортить.»
  - Т.е. чтобы выбрать «свою» музыку для отдыха, для этого следует изучить очень много соответствующей литературы



Люди всю жизнь изучают волшебные  
свойства  
музыки. И даже развивая платоновское  
учение  
о "музыке сфер", современные астрологи  
установили тесную взаимосвязь знаков  
Зодиака  
со звуками нотного ряда:



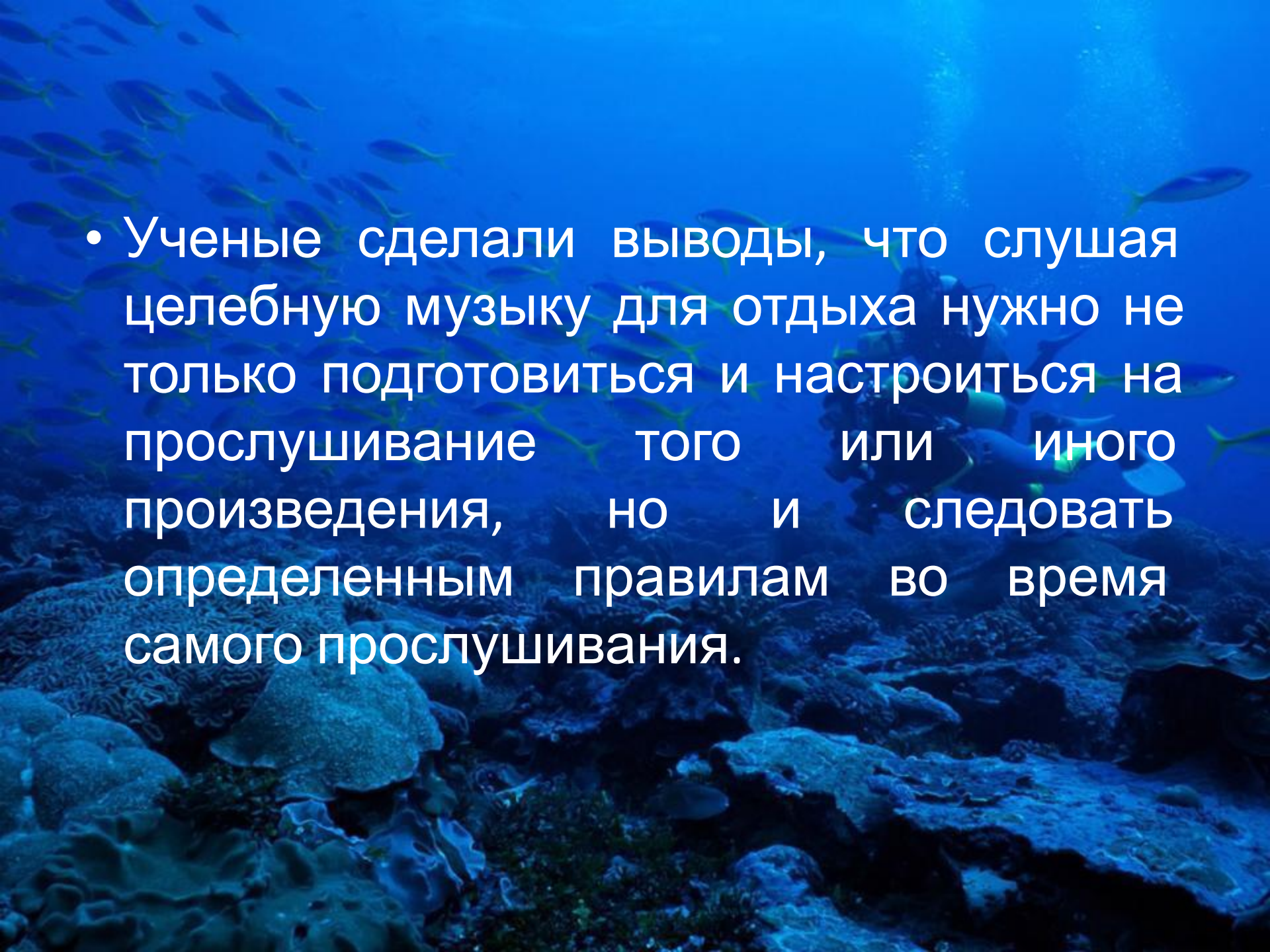
Овен – нота до и тональность До мажор;  
Телец – до-диез (это одновременно и ре-бемоль);  
Близнецы – нота ре, а также ключ ре в тональности  
Ре  
мажор;  
Рак – ре-диез (или Ми мажор);  
Лев – нота ми и тональность Ми мажор;  
Дева – нота и ключ фа и тональность Фа мажор,  
Весы – фа-диез (или соль-бемоль);  
Скорпион – соль и тональность Соль мажор;  
Стрелец – соль-диез (или ля-бемоль);  
Козерог – нота ля и тональность Ля мажор;  
Водолей – ля-диез (или си-бемоль);  
Рыбы – нота си и тональность Си мажор.

- Для того чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки.



- Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок.

- Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская ее из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаенные уголки души - как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

- 
- An underwater photograph showing a diver in the center-right, surrounded by a school of fish. The scene is set against a deep blue background with a rocky seabed in the foreground. The text is overlaid on the image in white.
- Ученые сделали выводы, что слушая целебную музыку для отдыха нужно не только подготовиться и настроиться на прослушивание того или иного произведения, но и следовать определенным правилам во время самого прослушивания.



- Отечественные музыкальные терапевты предлагают для целительской практики, также, следующие музыкальные произведения:

**Уменьшение чувства тревоги и неуверенности**

Шопен "Мазурка", "Прелюдии", Штраус "Вальсы",  
Рубинштейн "Мелодии".

**Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы -**

Бах "Контата 2", Бетховен "Лунная соната",  
"Симфония ля-минор".

***Для общего успокоения, умиротворения -***  
Бетховен "Симфония 6", часть 2, Брамс  
"Колыбельная", Шуберт "Аве Мария", Шопен  
"Ноктюрн соль-минор", Дебюсси "Свет луны".

***Снятие симптомов гипертонии и  
напряженности в отношениях с другими  
людьми -***

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата  
21", Барток "Соната для фортепиано", "Квартет 5,  
Брукнер "Месса ля-минор".

***Для уменьшения злобности, зависти к  
успехам других людей -***

Бах "Итальянский концерт", Гайдн  
"Симфония"

***Для уменьшения головной боли,  
связанной с эмоциональным  
напряжением -***

- Моцарт "Дон Жуан", Лист "Венгерская рапсодия" 1, Хачатурян "Сюита Маскарад".

***Для поднятия общего жизненного  
тонуса, улучшение самочувствия,  
активности, настроения -***

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть,  
Бетховен "Увертюра Эдмонд", Шопен  
"Прелюдия

1opus 28" Лист "Венгерская рапсодия" 2