

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

областное государственное образовательное КАЗЕННОЕ учреждение для детей–сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей, специальная (коррекционная) школа–интернат для детей–сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья

с. Илир

Иркутская обл., Братский р-н., с. Илир, ул. Строителей № 1, тел: 408-430, факс: 8 (3953) 408-430, E-mail: ogou@bk.ru

**Семинар-практикум для педагогов**

**Тема. Волшебство звука музыки.**

Дата: 10.02.2015г.

Подготовили:

Педагог-психолог Зарубина М.В.

Учитель пения и музыки Кузнецов В.В.

**с.Илир, 2015г.**

**Семинар-практикум на тему «Волшебство звука музыки»**

**Цель:**

1.Познакомить педагогов с воздействием музыки на организм человека и методами музыкотерапии.

**Задачи:**

1. Организовать выполнение различных упражнений, имеющих оздоровительную направленность.

2. Воспитание интереса к звучащему миру.

3. Развитие внимания, а также эмоциональной отзывчивости на музыку.

**Оборудование:**

1. Сундучок, стеклянный стакан, железные крышки от кастрюли, деревянные кубики, лист бумаги, емкость с водой.

2. Презентация в сопровождении практикума

4.Презентация «Путешествие в мир музыкальных инструментов"

5. «До, ре, ми, фа, соль…», сл. З. Петровой, муз. А.Островского.

6. Песня «Мы желаем счастья вам», сл. С.Намин, муз. А.Пахмутовой.

7. Фонограмма Ф.Шопен «Вальс цветов»

8. Песня «Разговор со счастьем» из кинофильма «Иван Васильевич меняет профессию»

9 Фонограмма «Смех Бабы-яги»

**Ход семинара-практикума**

1. **Сообщение темы и задач семинара-практикума**

Напомню вам, что, мы проводим целую серию семинаров-практикумов по программе «Будьте здоровы» на темы: «Помоги себе сам или Что такое здоровье» - о лечении с помощью психотерапевтических упражнений, «Танцы на обед, танцы на ужин » - о некоторых аспектах танцетерапии.Тема сегодняшней встречи: «Волшебство звука музыки»

1. **Теоретическая часть**

До недавнего времени сведения о лечении музыкой публиковались в разделе курьезов, и подобные факты воспринимались как забавные анекдоты. Однако, обратившись к истории можно утверждать, что воздействие музыкой на человека – один из самых древних методов лечения, возникший одновременно с появлением первобытных целителей.

Музыкотерапия –это медицинское направление, использующее музыку с лечебно-профилактической целью.

Музыка – самое божественное и духовное из всех искусств. Музыка... Такая земная и неземная. Музыка - словно отражение иного пpостpанства, иного времени, иных миров. Она звучит и в шуме водопада, и в шелесте листьев, и в пении птиц. Музыкой наполнены травы, тянущиеся к Солнцу, ибо Солнце – сама музыка. В час восхода оно поет Земле песню о встрече, а при заходе – мелодию pазлyки. В отдаленные от нас тысячелетиями времена люди умели слушать мyзыкy мира, понимая ее единство со всем сyществyющим в пpиpоде.

Музыка – один из наиболее древнейших способов исцеления от болезней.

Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины.

Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство.

В колыбелях человеческой цивилизации - Китае и Индии, Египте и Древней Греции врачи и жрецы, философы и музыканты использовали звуки музыки для врачевания

Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса.

Так в 14 веке в Западной Европе с помощью спокойной инструментальной музыки была прекращена эпидемия знаменитой виттовой пляски. Авиценна уже 1000 лет тому назад лечил музыкой нервно-психических больных.

В настоящее время музыкатерапия используется как оригинальный, самостоятельный вид терапии, так и в сочетании с другими формами терапии и психотерапии. Созданы центры и институты музыкотерапии.

Музыка воздействует на организм человека через 3 основных фактора: *вибрационный*, *физиологический* и *психологический*. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов на уровне клетки. Музыка влияет на такие физиологические параметры, как артериальное давление, частоту сердечных сокращений, дыхание, увеличивает активность коры головного мозга; воздействует на иммунную и эндокринную системы; уменьшает уровень стрессогенных гормонов. Музыкотерапия это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев, психическое напряжение, улучшают настроение.

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей.

Каков же механизм действия музыки на организм? И какое влияние музыки на организм человека?

**Об этом нам расскажет воспитатель Роза Владимировна Воронович**

Большинство музыкальных ритмов согласуется с естественными ритмами организма – дыханием, сердцебиением и биотоками мозга. Звуки улавливаются ухом и через рецепторы передаются в мозг, который реагирует на это возбуждение.

На кафедре акустики МГУ провели исследования некоторых композиций рок - и поп-музыки. Компьютер раскладывал звуки на частоты, обертоны, шумы, а затем вычислял, как такая музыка влияет на человека.

Выяснилось, что люди, предрасположенные к нервным расстройствам, после двух-трех прослушиваний отдельных композиций впадали в состояние близкое к психическому срыву. У них начинали дрожать руки, терялась острота не только слуха, но и зрения, в крови повышалось содержание адреналина, подскакивало давление, начинало болеть сердце.

Для гипертоников и сердечников подобная музыка может оказаться смертельной. Но и у практически здоровых людей определенная музыка вызывает потерю реакции и ухудшение работоспособности.

Звуки питают мозг энергией. Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, - ухо предназначено для того, чтобы питать энергией разум и тело.

Рок-музыка влияет на состояние человека негативно – приведу лишь некоторые факты:

* рок-музыка воздействует ультра- и инфразвуками, которые мы не слышим, но их  воспринимают наши органы, и это может действовать разрушающе на мозг по принципу “25-го кадра”;
* если слушать рок-музыку несколько часов подряд -  в желудке начинается выделение избыточной соляной кислоты, что может привести к обострению язвенной болезни;
* низкочастотные колебания бас-гитаpы негативно влияют на состояние спинно-мозговой жидкости;
* pазpyшительное воздействие на человеческий организм оказывают свеpхгpомкие звуки - подобною мyзыкy специалисты называют "мyзыкой-yбийцей", "звуковым ядом". Она способствует развитию глухоты, от которой в настоящий момент страдает больше 20% молодых людей;
* ритмы тяжелого рока вызывают в мозгу синтез сложных органических веществ, действие которых аналогично действию «внешних» наркотиков;
* рок-музыка способна подтолкнуть психику человека к саморазрушению. До сих пор не выяснены истинные мотивы самоубийства  солиста группы “Лесоповал”, гитаристов групп “Черный кофе” и “Алиса”. Психолог Азаров “прогнал” через компьютер все сочинения этих коллективов и обнаружил, что в их музыке часто повторялось одно роковое сочетание нот, ведущее к самоуничтожению. Психолог считает, что это и есть тот “звуковой яд”, который способен довести человека до сумасшествия.

*Звучит рок-музыка*

Да – сильное впечатление. В Древней Греции за нарушение музыкальных канонов приговаривали к смертной казни композиторов и исполнителей. Неизвестно какой была бы судьба этой группы в Древней Греции.

А на Руси много веков в горе и радости, в будни и праздники звенят колокола.

*Звучит колокольный звон – праздничный звон.*

 На Руси издавна целительным считается колокольный звон. С чем это связано?

Звуки колоколов способны влиять на работу кровеносной и лимфатической системы, колокольный звон убивает микробы и бактерии – этот эффект связан с ультразвуком. В рамках проводившегося в Ростовской области исследования брали пробу воздуха после звона колоколов, и в   результате «атмосфера оказалась такой стерильной, какая бывает в больничной операционной». На Руси в стародавние времена было принято беспрестанно звонить в колокола во время эпидемий.

Елена Задубовская в книге «Лечение колокольным звоном» отмечает: «Российские исследователи еще в 70-х годах прошлого века установили, что такие недуги, как беспричинное беспокойство, страхи, нервозность и бессонница, прекрасно   исцеляются колокольным звоном. Сделанные выводы были просто потрясающими. Оказывается, аудиозапись малинового звона успокаивающе действует даже на самых буйных душевнобольных. А прослушивание музыкальных произведений, исполненных на колоколах, излечивает тяжелейшие виды депрессий и других психических заболеваний. Прекрасно излечивает бессонницу и малиновый церковный звон». Звуковые колебания, производимые колоколами, благотворно воздействуют на психику человека. Многие онкологические больные засыпают под воздействием звона, при том,  что до его применения боль не давала им уснуть.

Есть люди, которые предпочитают музыке тишину. Хорошо ли это? Может быть, для человека действительно более приемлема тишина?

По восприятию музыки люди делятся на зависимых и чувствительных. Для первых мелодический фон — акустический наркотик, повышающий адреналин. Для второго типа людей музыка неприятна — им предпочтительнее тишина.

Но абсолютная тишина для человека еще более разрушительна, чем рок-музыка. Если человека искусственно “погрузить” в “звуковой вакуум”, то он больше 40 часов не выдержит. В шумоизоляции теряется чувство реальности, уменьшается пульс, начинается депрессия. Недаром в средние века в монастырях громким пением и игрой на музыкальных инструментах спасались от искушений дьявола.

Музыка обращена скорее к сердцу, чувствительности. Музыка создает атмосферу. Она немедленно рождает чувства.

Классическая музыка формирует у людей углубленное и целостное представление об окружающей действительности и гармонично развивает их эмоциональную сферу.

*Спасибо, Роза Владимировна.*

У каждого человека есть любимая музыка.

Мы решили узнать какую музыку любят слушать наши учащиеся и педагоги – всем им мы задавали один и тот же вопрос «Какую музыку вы любите и почему?».

Как мы выяснили, большинство из нас предпочитает  слушать эстрадную музыку – 23 чел, 44 % (5 взр. и 18 дети),

на втором месте  - шансон – 11 (8 взр. и 3 дети) человек, 21%,

на третьем месте - хип-хоп – 10 чел, 19 %

 Классическую музыку слушают лишь 8 человека (4 взр. и 4 дети), что составляет 15%.

Среди причин, по которым нам нравиться та или иная музыка чаще всего встречались следующие:

* музыка улучшает настроение – 70 %
* музыка снимает психологическое напряжение -  25 %
* музыка дает выход энергетике человека – 5 %

Этот опрос ещё раз доказывает, что все мы разные и поэтому нам нравиться разная музыка. Разные жанры музыки оказывают на человека различное действие.

Музыка — язык, который понимают все. Он гораздо выразительнее, чем любой другой, поскольку воздействует на подсознание и обращается к душе человека. Музыка — лучшее из средств  для очищения души и тела.

*Звучит музыка – «Маленькая ночная серенада» Моцарта – на её фоне читаются стихи М.Ю. Лермонтова*

**Библиотекарь Татьяна Викторовна Медведева нам зачитает стихотворение Михаила Юрьевича Лермонтова и расскажет об эффекте Моцарта**

Что за звуки! Неподвижен внемлю

Сладким звукам я;

Забываю вечность, небо, землю,

Самого себя.

Всемогущий! что за звуки! жадно

Сердце ловит их,

Как в пустыне путник безотрадной

Каплю вод живых!

И в душе опять они рождают

Сны веселых лет

И в одежду жизни одевают

Всё, чего уж нет.

По мнению специалистов именно музыка Моцарта самая необыкновенная: не быстрая и не медленная,  плавная, но не занудная — этот музыкальный феномен так и назвали — “эффект  Моцарта”.

Популярный актер Жерар Депардье испытал «эффект Моцарта» в полной мере. Дело в том, что юный амбициозный Жерар, приехавший покорять Париж, плохо владел французским, и  сильно заикался. Известный врач Альфред Томатис  посоветовал Жерару каждый день по два часа слушать Моцарта. Через несколько месяцев Депардье говорил, как пел.

Слушание музыки Моцарта усиливает нашу мозговую активность. При этом музыка Моцарта повышает умственные способности y всех - как y тех, кто любит Моцарта, так и y тех, кому она не нравится.

Произведения Моцарта снижают риск наступления приступов при эпилепсии,  улучшают зрение и уменьшают боли в суставах.

**Зарубина Мария Викторовна**

Как я уже говорила - в настоящее время музыкотерапия применяется очень широко. Был специально разработан пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

Так, например, для уменьшения раздражительности можно прослушать «Лунную сонату» Бетховена.  Я предлагаю вам провести сейчас  небольшое упражнение – оно называется «Прогулка» - и представляет собой сочетание двух методов – музыкотерапии и релаксации. Наша прогулка будет проходить под «Лунную сонату» у Бетховена.

*Звучит отрывок из «Лунной сонаты» Бетховена, используются аромолампы с хвойным маслом.*

Обратите внимание на экран –

«Представьте, что идете по берегу озера. Над вами ярко- голубое небо с пушистыми облаками.

Тихо плещется вода о камни, невдалеке видны стройные сосны.

Вы ощущаете на своем лице легкий приятный ветерок, песок приятно греет босые ноги, вы ощущаете запах хвои.

Дышится легко, воздух проникает при вдохе в самую глубину легких. Побродите по этому берегу, осматривая окрестности, наслаждаясь отдыхом, постепенно обретая внутреннее равновесие.

Сегодня мы много говорили  о музыке, но ничто не раскроет нам тайны музыки так, как это сделает живая музыка – пусть музыка говорит сама за себя.

1. **Практическая часть семинара-практикума**

**Приглашается учитель музыки и пения Вячеслав Валерьевич**

Жизнь была бы страшно скучной,
Если б жизнь была беззвучной.
Как прекрасно слышать звук:
Шум дождя и сердца стук.
Мы кричим, смеемся, дышим,
Мы слова и мысли слышим,
Слышим даже тишину.

Как гуляет кот по крыше,
Как шуршат за стенкой мыши,
Волки воют на луну.
Мир без звуков был бы грустный,
Серый, скучный и «невкусный»!
 А.Усачев «Звуки»

Звук живет в любом предмете,
Сколько их – посмотри!
Звук – шутник, играя с нами,
Любит прятаться внутри.

Про человека, который внимательно к чему-то прислушивается, говорят, что у него «ушки на макушке». Мы сейчас проверим, можно ли это выражение применить ко всем вам. Я попрошу закрыть глаза и отгадать, что звучит: (стеклянный стакан, железные крышки от кастрюли, деревянные кубики, шуршание бумагой,  переливание воды).

Молодцы! Открывайте глаза, но на этом загадки не заканчиваются.

Звук - такой шутник, что может прятаться повсюду.

Отгадайте, где живут звуки, которые я вам сейчас назову:

Дождь, ветер, метель, гроза: (Природа).

Часы, телефон, пылесос, чайник: (Дом).

Самолет, салют, карусель, церковь: (Улица).

Раз, два, три, четыре, пять.
Приглашаю поиграть!

***Развивающая игра с голосом «Пробуждение» С.А.Коротаевой***

Листочки на ветках шуршали ( шшш- тихим голосом)

Капельки в гости звали

Капельки к ним прилетели

и звонкую песню запели. (кап-кап-кап—нисходящим звуком)

От звонка проснулся ветер (у-у-у с изменением звуков, помочь рукой)

И разбудил всех на свете.

Кошку и с ней котенка, (МУР-мур, мяу-мяу в разных регистрах)

Спавшего в люльке ребенка ( уа-уа-уа)

Болотных зеленых лягушек (ква-ква-ква )

И даже ворчливых старушек (бу-бу-бу)

Злую собаку (гав-гав-гав)

Назойливых мух (з-з-з-з)

Вскоре проснулся петух (ку-ка-ре-ку )

Звонко пропел он.

И заблестела роса на лугу (о-о-о трочечно, отрыисто на любых звуках в высоком регистре)

Солнышко тоже проснулось,

И ласково всем улыбнулось (все запели « А» каждый на своей высоте звука. Улыбнуться всем)

Живя в предметах окружающего нас мира, таясь в природе, звуки говорят, открывают нам свои тайны. Но это еще не музыкальные звуки. Настоящие музыкальные звуки «живут» в музыкальных инструментах.

**Посмотрим презентацию « Путешествие в мир музыкальных инструментов»**

Музыкальными звуками можно выразить и какой-либо характер, и даже чей-то образ.

 И от грусти, и от скуки,
Могут вылечить нас всех,
Озорных мелодий звуки,
Песни, шутки, пляски, смех.

Послушайте небольшой фрагмент, а именно смех и вы сразу представите сказочного героя

**(звучит смех Бабы яги, показ картины)**



Мы будем лепит снежки , не простые, а музыкальные.
До, ре ми фа, соль, ля, си – музыкальные снежки!
Из снега нотки слепим быстро, чтоб звучали они чисто.
Как скажу я раз, два, три, слепи и нотку назови!

Как слепил, снежок бросай, в центр круга не зевай,
Дружно ноты называйте, очередность не сбивайте!

Ну, а теперь и нам запеть пора. Занимаем певческую постановку.

Мы с вами вместе будем исполнять нотки: до, ре, ми, фа, соль, ля, си

«В мире, где кружится снег шальной,

Где моря грозят крутой волной,
Где подолгу добрую ждем порой мы весть.
Чтобы было легче в трудный час,
Очень нужно каждому из нас,
Очень нужно каждому знать, что счастье есть»

Такие стихи сочинил музыкант Стас Намин в 1982г., а композитор Александра Пахмутова написала к этим стихам музыку, и получилась песня.

**Исполняется песня «Мы желаем счастья вам».**

 Все, что создано природой и человеком, имеет свой звук, свою музыку, надо только научиться ее видеть, слышать и чувствовать, и тогда ты сам откроешь музыку в себе самом и почувствуешь, что музыка обладает таинственной силой.

Дарите музыку друг другу,
Дарите музыку друг другу.
Пусть каждый день и каждый час,

Она звучит в сердцах у нас!
 В. Степанова

**Педагог-психолог Зарубина М.В.**

Чувствовать себя лучше человеку помогают не только определенные мелодии, но и определённые инструменты, ноты, звуки. Подробную информацию об этом вы найдете в библиотеке. В них также приведены музыкальные рецепты для взрослых и детей и пакет классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния людей.

Мы сняли раздражение, подняли наш жизненный тонус и настроение, а теперь укрепим наш организм, улучшим самочувствие. Для этого мы используем сочетание двух методов: музыкотерапии и фитотерапии.

*Вносят Фиточай, звучит инструментальная музыка*

Мы предлагаем вам выпить чай и не просто чай, а целебный травяной напиток – фиточай.

Травяной чай — это дар лета. Яркие цветы, вкусные и полезные ягоды, сочные травы отдают нам свою целебную силу, наполняют бодростью, омолаживают, возвращают стройность…

Одним словом, каждая чашка ароматного фиточая заряжает красотой и здоровьем.

Не зря на Руси были так популярны отвары, которые готовили из листьев и ягод смородины, малины, вишни, черники, зверобоя, клевера, сухих лесных и садовых ягод, кореньев. А рецепты лечебных снадобий наши предки собирали в травники, бережно хранили и передавали из поколения в поколение.

Для поднятия жизненного тонуса рекомендуется, например, фиточай с малиной и облепихой, которые повышают сопротивляемость организма болезням. Зеленый чай снижает аппетит, черный чай активизирует ферментативную активность систем пищеварения. Календула обладает антибактериальным действием.

И это ещё не все – вода, которую мы будем использовать для приготовления чая – не простая – на неё в течение 1 часа действовали с помощью музыки Шопена. Вода хранит информацию, которую ей передают с помощью звуковых вибраций. Структура воды изменяется под воздействием музыки и приобретает лечебные свойства. В Японии были проведены исследования изменения структуры воды под влиянием музыки. Вот так выглядит структура воды из озера Фудживара –  темная, аморфная, без выраженной кристаллической решетки. А на другой фотографии вы видите ту же воду, после того как над ней читал молитвы священник – образовался кристалл гармоничной формы. Опыты проводились и над чистой дистиллированной водой – она образует аморфные структуры, но не кристаллы. А под воздействием музыки Шопена строит утонченные симметричные формы. Под влиянием же музыки «тяжелый металл» вода не образует кристаллы, а лишь хаотичные фрагментарные структуры.

 Человеческое тело, как вы знаете, на 70% процентов состоит из воды, поэтому  организм человека даже на физиологическом уровне реагирует на то, что мы думаем, ощущаем, что мы говорим и что слышим вокруг себя.

1. ***Подведение итогов***

*Исполняется музыкальный фрагмент на баяне– исполнитель*Кузнецов В.В.

Я хотела бы поблагодарить всех вас за внимание и выразить благодарность всем участникам нашей встречи. Я предлагаю всем пройти в соседнюю аудиторию, где вас ждет тонизирующий фиточай.

*Все педагоги проходят для чаепития в соседнюю аудитории подинструментальную музыку.*

*Примечание: мероприятие сопровождается электронной презентацией и музыкой.*