

Классическая музыка для здоровья и саморазвития:

для уменьшения чувства тревоги и неуверенности –
«Мазурка» Шопена, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии»
Рубинштейна;

для уменьшения раздражительности, разочарования,
повышения чувства принадлежности к прекрасному
миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната»
Бетховена;

для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена,
часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта;

для снятия симптомов гипертонии и напряженности
в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор»
для скрипки Баха;

для уменьшения головной боли, связанной с
эмоциональным напряжением – «Дон Жуан» Моцарта,
«Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад»
Хачатуряна;

для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения
самочувствия, активности, настроения – «Шестая
симфония» Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд»
Бетховена;

для уменьшения негативизма, злобности, чувства
зависти – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония»
Гайдна;

для повышения концентрации внимания,
сосредоточенности – «Времена года» Чайковского,
«Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона;

для уменьшения синдрома усталости, повышения
аппетита, ритмичного дыхания - Моцарт, Шуберт,
Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из
его же «Времен года», «Весна» из «Времен года»
Вивальди, а также маршевые мелодии

«Музыка – единственный всемирный язык,
его не надо переводить,
на нём душа говорит с душой»

Авербах



ГОБУСОН «Мончегорский дом-интернат
для умственно отсталых детей»

184506 Мурманская область,

г. Мончегорск, ул. Геологов, д. 24

<https://mdiud.ru/>

mdiod@yandex.ru

Проект
«Эффект Моцарта»



Музыка – это лекарство, которое слушают

В современном мире музыка встроена в повседневную жизнь людей, как никогда раньше. Музыка сопровождает нас повсюду: дома и на работе, в общественном транспорте и в машине, на прогулке и в магазине. Однако она может быть не только фоном, но и лекарством.

В практике Мончегорского дома-интерната различные элементы музыкальной терапии используются как в режимных моментах и образовательной деятельности, так и в свободное время детей и молодых взрослых. Перед нами стоит непривычная задача – расширить музыкальный кругозор воспитанников, привить интерес к классической музыке и научить использовать музыкальные произведения для улучшения своего состояния.

В работе с особыми людьми музыка представляет собой пространство для безграничного творчества: от прослушивания специально подобранных композиций до музицирования в творческих коллективах. Музыку можно рисовать, выражать в движениях, описывать словами, напевать, выстукивать, передавать мимикой и т.д. Под музыку можно засыпать и просыпаться, принимать пищу, настраиваться на учебные занятия, выполнять физические упражнения, заниматься творчеством.

Проект «Эффект Моцарта» призван привлечь внимание всех специалистов, принимающих участие в комплексном сопровождении проживающих в учреждении детей и молодых людей с инвалидностью, на заложенный в музыке колоссальный оздоровительный потенциал. Специалисты по реабилитации и педагоги, врачи и медсестры, работая в тесной связке друг с другом, могут использовать музыку как эффективное средство для реализации широкого спектра коррекционных задач.



Рекомендации по использованию терапевтической музыки

Начните с себя! Позитивная личность специалиста и настрой на результат существенно влияют на успешное проведение занятия.

В помещении для проведения сеанса должны быть удобные стулья, коврики или мягкие модули. Для людей с тяжелыми двигательными нарушениями можно использовать опоры для лежания, комплекты укладок, различные ортопедические подушки, специальные фиксирующие ремни для придания телу удобного положения и т.д.

Помещение должно иметь хорошую звукоизоляцию. Особое внимание уделите освещению, оно не должно быть ярким, предпочтительно – искусственным. Это позволяет отвлечься от реального течения времени и усиливает эмоциональный эффект.

В соответствии с поставленными задачами подберите музыкальные произведения. Используйте инструментальную классическую и специальную лечебную музыку. Вокальная музыка может создавать ненужную смысловую нагрузку.

Используйте акустические системы с качественным объёмным звучанием, способным обеспечить полное погружение в атмосферу любого аудиосюжета.

Настройте комфортную для слушателя громкость. У каждого человека этот показатель индивидуален..

Продолжительность сеанса варьируется от 15 до 30 минут. Перед прослушиванием музыки слушателям необходимо дать время настроиться, а в конце – немного отдохнуть и «вернуться» в реальность.

