**«Эстетико-оздоровительное воздействие функциональной музыки»**

Рекомендации по использованию музыки
для коррекции психологических и физиологических процессов, психологической разгрузки

Разработала: музыкальный руководитель Климова Л.И.

**Функциональная музыка в психологии** – это произведения музыкального искусства, которые наряду с эстетическим воздействием на человека способствуют сохранению или укреплению его здоровья, повышают эффективность деятельности, улучшают качество обучения и развития.

**Выделяют несколько уровней воздействия функциональной музыки на человека:**

***Биологический.*** Смягчение физического дискомфорта, уменьшение болевых ощущений, терапия болезней.

***Психофизический.*** Преодоление однообразия стимуляции органов чувств, повышение физической работоспособности, улучшение функций восприятия, внимания, памяти, сенсомоторных реакций.

***Психологический.*** Улучшение настроения, создание положительных эмоций, снижение тревожности, отвлечение от неприятных мыслей, изменение состояния сознания.

***Ценностно-смысловой.*** Воодушевление на выполнение какого-либо дела, формирование мировоззрения, системы ценностей, направленности личности, развитие нравственных качеств человека.

***Социально-психологический.*** Улучшение способности к общению, повышение контактности, сплочение, объединение коллектива людей, улучшение их взаимоотношений, влияние на поведение больших и малых групп.

Музыкальные произведения подбираются в соответствии с воздействием, оказываемым на те или иные функции – при этом, могут быть предусмотрены варианты, направленные на успокоение и мобилизацию.

Симфоническая музыка плохо согласуется с ритмом (особенно с выполняемыми на занятиях физическими упражнениями) и рабочими шумами. Поэтому ее применение наиболее целесообразно для снятия психологического напряжения, а также при необходимости иллюстративного использования на занятиях познавательного цикла.

Применение музыкального сопровождения на занятиях психогимнастикой и аутотренингом существенно повышает их эффективность.

В ходе проведения сеансов отдыха, музыка должна звучать очень тихо, находясь как бы за кадром, не приглушая текста.

Особое значение подбор произведений приобретает при моделировании настроения. Для этого не рекомендуется использовать модные шлягеры или популярные новинки. Опыт показывает, что достаточно длинное и универсальное эмоциональное воздействие оказывает лишь классическая музыка П.И. Чайковского, С.В. Рахманиного, И.С. Баха,
Ф. Шопена, К. Глюка, Л. Бетховена и др.

Одним из наиболее выразительных средств воздействия музыки является ритм. Чередование долгих и кратких «тяжелых» и «легких» звуков обычно вызывает выразительные ассоциации с физическими движениями. Однако музыка вызывает не только моторные ассоциации, но и целую гамму эмоционально-психических переживаний, окраска которых всегда глубоко индивидуальна. Тем не менее, каждому типу музыкального произведения и темпу его исполнения соответствует вполне определенные, субъективные ассоциации и переживания.

В процессе психологической разгрузки обычно используются музыкальные произведения, исполняемые в медленном темпе, которые в зависимости от эмоциональной окраски и художественного выражения, в той или иной форме, могут ассоциироваться со скорбью, спокойно-повествовательным или умиротворяющим воздействием. Естественно, что нежелательно использование в процессе сеансов разгрузки музыкальных произведений, вызывающих ощущение тоски и скорби.

Для того, чтобы вывести ребенка из того или иного эмоционального состояния, ему необходимо сначала дать прослушать мелодию, соответствующую его настроению, затем постепенно сменить характер музыки в соответствии с желаемой переменой. Для получения наглядного улучшения психического состояния ребенка необходимо провести восемь-десять сеансов направленного прослушивания музыки.

Существенное значение о достижении положительного эффекта функциональной музыки имеет разнообразие и варьирование репертуара. Как правило, новый репертуар порождает особый эмоциональный всплеск, возбуждает и одновременно включает подсознательные механизмы переживания.

Звуковые воздействия на организм относятся к числу самых мощных биологических раздражителей, поэтому, благодаря функциональной музыке мы можем регулировать состояние детей/взрослых, содержание деятельности.

**Список музыкальных произведений классической музыки**

**Раздражительность:** «Лунная соната» Бетховена; Кантата №2 Баха; Симфония ре минор Франка.

**Головная боль:** «Дон Жуан» Моцарта; Сюита «Маскарад» Хачатуряна; «Американец в Париже» Гершвина.

**Состояние тревоги:** Мазурки и Прелюдии Шопена; Вальсы Штрауса; «Мелодия» Рубинштейна; Соната для скрипки и фортепиано Дебюсси.

**Тонизирующее средство:** 6-я симфония (3 часть) Чайковского; Увертюра к опере «Эгмонт» Бетховена; Прелюдии Шопена; Венгерская рапсодия Листа; «Маленькая ночная серенада» Моцарта.

**Успокоительное средство для снятия стресса:** «Колыбельная» Брамса; «Аве Мария» Шуберта; Ноктюрны Шопена; «Свет луны» Дебюсси.

**Повешенное давление:** Концерт для скрипки ре минор Баха; Ноктюрн ре минор Шопена.

**Приступ хронической злобы:** Итальянский концерт Баха; Симфонии Гайдна; «Финляндия» Сибелиуса; Прелюдии для фортепиано Скрябина.