**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Детская школа искусств №1»**

**Реферат на тему**

**«Релакс - музыка как составная часть здорового образа жизни»**

**Выполнила:**

**Максютина Наталья Ивановна**

**преподаватель первой квалификационной категории**

**Альметьевск**

**2018 год**

**Реферат на тему**

**«Релакс - музыка как составная часть здорового образа жизни»**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Влияние музыкальных вибраций на человеческий организм
3. Релакс - музыка при бессоннице и нервозности
4. Этническая музыка Востока
5. Звуки природы
6. Противопоказания и ограничения в музыкотерапии
7. Заключение
8. Список используемой литературы

**Пояснительная записка.**

Современный человек постоянно сталкивается со стрессом. В малых дозах в этом нет ничего плохого, напротив, иногда стресс заставляет нас покинуть зону комфорта, и действовать более решительно. Однако постоянное напряжение существенно нарушает работу нервной системы и приводит к множеству неприятных последствий – ослабляет иммунитет, ухудшает здоровье и настроение. Мы становимся более пассивными и перестаем интересоваться окружающим миром.

Состояние душевной гармонии и внутреннего спокойствия - важная составляющая здоровья человека. Кто-то предпочитает снимать стресс разрушительными средствами: курением, алкоголем, наркотиками, обжорством. Все эти способы ведут к деградации и самоуничтожению. А ведь есть другие, созидательные, конструктивные и приятные средства: прогулки на природе, плавание, подвижные игры, бег, йога, массаж, езда на велосипеде, общение с животными, и наконец – расслабление под релакс – музыку.

**Влияние музыкальных вибраций на человеческий организм**

Действительно, одним из лучших методов снятия стресса является релакс – музыка. Ее целительные свойства настраивают на нужный жизненный лад. Наш организм живо откликается на вибрационную частоту музыки, потому как тоже является своеобразным музыкальным инструментом: каждая клеточка, каждый орган, каждая система имеют свои вибрации. Если их озвучить, получаются настоящие мелодии. К примеру, ДНК схожа с индийскими медитациями, а раковые клетки – с «Траурным маршем» Шопена.

Музыкальные вибрации, достигая глубоко лежащих тканей, массируют внутренние органы и стимулируют в них кровообращение, влияют на костную структуру и организм в целом.

Психологи утверждают, что совпадения естественных биоритмов и музыкальных ритмов усиливают воздействие звуков на организм. При несовпадении, биоритмы человека подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой.

Все мы имеем индивидуальные вибрационные ритмы, поэтому у нас разные музыкальные вкусы. С возрастом, все процессы в организме замедляются, в том числе и вибрационные, поэтому размеренные и спокойные мелодии предпочитаются быстрым и ритмичным.

**Релакс - музыка при бессоннице и нервозности**

Доказано наукой и практикой, что гипертонию, сердечные боли, последствия стрессов, депрессию, страх, бессонницу можно вылечить с помощью музыки в 90 случаях из 100. Во многих европейских клиниках музыку применяют в самый стрессовый предоперационный период. Специальные мелодии снижают уровень гормонов стресса в крови, мобилизуют организм, а во время операции заменяют лекарственную анестезию.

Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм, и повышает уровень иммуноглобулина в крови. Объясняется это тем, что ритмы классической музыки и ритмы сердца человека совпадают (в минуту 60 – 70 ударов), что объясняет их благотворное влияние на все основные функции организма. Немецкими учеными установлено, что колыбельные песни гораздо эффективнее снотворных. Прослушивание их на ночь обеспечит глубокий, здоровый сон как детям, так и взрослым. Нормализуют давление и сердечную деятельность негромкие, спокойные мелодии струнных инструментов.

Будущие мамы, слушая классическую музыку, могут излечиться от сердечно – сосудистых, нервных расстройств. Особенно на них, и на плод влияет творчество Моцарта. По мнению американского исследователя, доктора Франзиса Раушера, музыка Моцарта – феномен положительного воздействия звуков на живые организмы. Она улучшает периферийное зрение, развивает интеллект, повышает умственные способности, обладает обезболивающим эффектом.

**Этническая музыка Востока**

Уменьшить тревожность, выйти из стрессового состояния помогут мажорные спокойные мелодии этнических композиций. Музыка каждой нации уникальна. Это связано с особенностью народных ритмов и местными музыкальными инструментами, несвойственными другим странам. И если вы ищете расслабления, то обязательно ознакомьтесь с композициями народов Востока.

Поэтичность и медитативность особенно заметны в музыке Индии, Китая и Японии. Все они успокаивают разум, позволяют наслаждаться жизнью. Музыка Востока проникает глубоко в сознание, успокаивая даже самые тяжелые мысли.

**Звуки природы**

Звуки природы придут на помощь тогда, когда вы настолько устали, что даже любимые мелодии не приносят радости. Звук пенящихся волн, щебетания птиц, плеска воды в ручейке подарят вам сеанс релаксации. Поразительно, но лежа в тепле, даже звуки грома способны принести успокоение, и избавить от стресса. Слушать природу можно, найдя в интернете подборки абсолютно любых звуков природы, а так же в сочетании с релакс – музыкой.

**Противопоказания и ограничения.**

Как и любое лекарство, музыка не только оздоравливает. Есть и противопоказания, и ограничения.

Не стоит увлекаться сочинениями Штрауса и Вагнера. Их произведения, по мнению музыкотерапевтов, могут пробуждать низменные инстинкты. Ноктюрны Шопена могут усугубить депрессию.

Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие. Следите за своими реакциями. Если музыка вызывает внутренний протест (исполнение, жанр, неприятные ассоциации), то использовать ее в качестве музыкотерапии не стоит, даже если она рекомендована врачом.

Применяя музыку в лечебных и расслабляющих целях, не переусердствуйте. Сеанс музыкотерапии и релакса должен закончиться, как только вы почувствовали, что мелодия начинает вас раздражать и утомлять. Даже всего несколько минут способны оказать положительное воздействие.

**Заключение**

Исходя из вышеизложенного, релакс – музыку можно считать важной составляющей здорового образа жизни человека, так как она:

- Нормализует психоэмоциональный настрой

- В дороге поможет быстрее, в легком трансе скоротать путь, и время пролетит незаметно.

- Во время сеанса массажа поможет лучше расслабить все мышцы, и усилит его эффективность

- Развивает стрессоустойчивость.

Вечером, вместо просмотра новостей и сериалов устройте себе сеанс релакс – музыки, и ваши душа и тело будут благодарны, подарив спокойный сон.

И, наконец, давайте учиться контролировать собственные эмоции. Не огорчаться, и не «взрываться» по пустякам, относиться к любым жизненным задачам по-философски.

Таким образом, в сочетании со всеми прочими факторами здорового образа жизни, наше позитивное отношение к вещам и релакс – терапия позволит обрести гармонию с собой и с миром.

**Список используемой литературы:**

**1.**Вальве Елена. Статья «Музыка лечит душу и тело. Воздействие музыки на организм человека» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http: //www.Sna – Kantata.ru//

2.Chisalita Veaceslav. Статья «7 главных секретов для релаксации» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http: //www.relaxmusic mp3.com//

3. Статья «Все о музыке, которая способствует релаксации» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http: //www.bud – forme.r//

4. Статья «Лечение музыкой. Какая музыка полезна для здоровья и хорошего настроения» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http: //www.domsovetof//

5.Статья «Польза музыки: музыка влияет на психическое и физическое здоровье». [электронный ресурс]. – Режим доступа: http: //www.izlechimovse.ru//

МБОУ ДО ДШИ №1

Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

**План – конспект открытого урока на тему**

**«Развитие навыков запоминания нотного текста на уроках фортепиано»**

**Выполнила: преподаватель первой квалификационной категории**

**Максютина Наталья Ивановна**

Альметьевск

2017г.

**Максютина Наталья Ивановна**

**Преподаватель первой квалификационной категории по классу фортепиано**

**МБОУ ДО ДШИ №1 г. Альметьевск, республика Татарстан**

**План – конспект открытого урока на тему**

**«Развитие навыков запоминания нотного текста на уроках фортепиано»**

**Необходимые компоненты содержания плана урока**

**Цель:** Ознакомить учащегося с различными вариантами быстрого запоминания нотного текста

**Задачи. Обучающие:**

Научить специфике быстрого овладения музыкальным текстом наизусть

**Развивающие:**

Развить творческую фантазию и визуальное внимание учащегося

**Воспитывающие:**

Расширить многовариантность мышления учащегося

**Оборудование:** фортепиано, ноутбук, наглядные пособия – карточки с изображением интервалов и аккордов с рисунками, схема «Упрощение», видеокамера. Реферат «Развитие памяти детей» с играми – упражнениями.

**Музыкальный материал:** Шитте этюд до мажор, Г. Телеман отрывок из «Фантазии», старинный танец контрданс.

**Целевая аудитория:** преподаватели фортепианных отделений детских музыкальных школ и школ искусств.

**Тип урока:** Урок – игра, урок – беседа.

**Этапы урока:**

1. 5 мин. Немного о специфике памяти. Виды памяти: механическая (природная) и культурная (осмысленная), а так же зрительная, слуховая, мышечная, речевая.

10 мин. Игра – упражнение «Разрезанные предложения».

10мин. Составные части культурной памяти: группировка. На примере этюда Шитте выявляем т.н. «закономерности»: одинаковые места, секвенции. Отмечаем цветными значками (сердечки, звездочки, тучки, скобки и т.п.) Сочетаем слуховую и речевую память (помощь словами, ассоциациями): «На что похоже: горка вниз, соседние окошки, секунды – вишенки и т.д. Выучиваем наизусть с помощью вышестоящих методов второй половины этюда.

10 мин. Телеман. Отрывок из фантазии. Немного о композиторе. Показ фотопортрета в электронном виде на ноутбуке. Цель – выучить наизусть текст пьесы. Подтекстовка. Применение ассоциаций: паузы – вдохи, нисходящие интонации – вздохи. Использование схемы – «Упрощение».

1. **Закрепление пройденного материала.**

5 мин. Итоги: какие так называемые «закономерности» мы используем дома – схемы, значки, подтекстовки, одинаковые места, секвенции.

1. **Новый материал: теоретический, практический:**

2,5 мин. Знакомство с новым произведением. Контрданс – старинный танец. Просмотр видео контрданса на балу. Игра педагогом.

1. **Домашнее задание:** закрепить выученный на уроке текст, применяя вышеперечисленные средства. Прослушать в интернете «Контрданс» в исполнении детей.

**Ход урока**

Добрый день, уважаемые коллеги. Мне очень приятно, что вы нашли время посетить мой открытый урок, полное название которого – **«Развитие навыков запоминания нотного текста на уроках фортепиано».**

Мы, преподаватели часто сталкиваемся с такой задачей, что надо быстро выучить текст наизусть, а ребенку трудно его запомнить. Как же активизировать память? Буквально пара слов о видах памяти. Память бывает: механическая (природная), и культурная (осмысленная). Кроме этого – зрительная, слуховая, мышечная. И мы с Динарой поделимся с вами, какие же виды памяти и способы запоминания мы используем.

Для начала немного «разогреем» нашу память, и поиграем в игру «Разрезанные предложения». Это игра – упражнение на развитие логической, культурной памяти.

Несколько предложений оказались разрезанными на две части. Вот эти предложения:

1. Барабан висел на стене.
2. Пчела села на цветок.
3. Грязь – причина болезней.
4. Восход солнца в горах.
5. На фабрике произошел пожар.
6. Лучший отдых – сон.

Затем я прочитываю части этих предложений:

1. Барабан
2. Села на цветок
3. Грязь
4. В горах
5. Произошел пожар
6. Сон

Задание. Я зачитываю недостающие части этих предложений, а Динара вспомнит подходящее слово, и назовет предложение в первозданном виде.

1. Восход солнца.
2. Пчела.
3. Лучший отдых
4. На фабрике
5. Висел на стене
6. Причина болезней.

Теперь обратимся к нашему первому произведению – Шитте Этюд. За лето пальчики хорошо отдохнули, подзабыли, как им играть, и мы взяли легкий этюд как фитнес – упражнение для пальцев. Половину этюда Динара уже выучила наизусть, а вторую половину мы выучим сейчас. Динара, сыграй пожалуйста две строчки. (Динара играет).

Первое, что мы делаем – выискиваем так называемые «закономерности», или «запоминалки». Динара, какие ты знаешь две главные закономерности?

Динара: «Одинаковые места и секвенции». И мы сразу отмечаем их при разборе. Одинаковые места мы здесь отметили значками (это могут быть звездочки, цветочки, снежинки и т.п.), а самое повторяющееся место мы обвели в «тучку». Динара, обрати внимание, сколько раз встречается «тучка»: (ребенок считает). Уже половина этюда выучена. А где здесь одинаковые предложения? Динара: «Первое и третье». Отмечаем их сердечками. А теперь выучим две последних строчки наизусть. Третья строчка повторяется, а что в четвертой? Динара: «Секвенции». Мы отмечаем их квадратными скобками – три звена от нот Ми, Фа и Соль.

А как нам запомнить аккорды в левой руке: один мажорный секстаккорд мы назвали «Агент 34» (показ картинки с секстаккордом). Другой – септаккорд без квинты мы назвали «Крокодил» (показ картинки с септаккордом), так как здесь широкая септима. Получается: Тучка – агент - крокодил – тучка.

Динара, сыграй пожалуйста всю последнюю строчку наизусть. (Ребенок исполняет). Текст этюда выучен наизусть. Дома теперь необходимо сыграть от 5-ти раз ежедневно, чтобы пальцы запомнили мышечной памятью.

\*\*\*

Вторая наша пьеса – Георг Филипп Телеман, Отрывок из фантазии. Немного о композиторе. Телеман дружил с известнейшим композитором И.С. Бахом. Творческая жизнь его была довольно успешной - он был любимец публики, но личная жизнь его была не очень счастливой. Первая его жена умерла вскоре после свадьбы. И горькие ноты в творениях мастера, в общем-то жизнерадостных, отчетливо проскальзывают.

В этой пьесе мы используем метод «Основа для запоминания». Это образ самого композитора, пережившего потерю близкого человека. Так же мы используем метод «Подтекстовка». Мы подписали текст над нотами. Он помогает запомнить мелодию: «Покинула меня, навеки ты ушла. Грустно мне очень, но счастья я добьюсь». Кроме этого – метод ассоциаций: паузы – вдохи, нисходящие интервалы – вздохи. Восходящие квартовые ходы – надежда на счастье.

Следующий способ – использование схемы (метод упрощения): /Грустные воспоминания/вздохи/надежда на счастье «Зона надежды»/. Динара, сыграй пожалуйста наизусть, начиная со «вздохов» и до конца (до «зоны надежды»). (Девочка исполняет текст наизусть под диктовку преподавателем схемы упрощения).

Итак, подведем итоги, какие мы способы запоминания используем:

- одинаковые места и секвенции

- схему «Упрощение»

- словесные подтекстовки

- ассоциации (представляем, на что это похоже)

- рисунки аккордов и интервалов.

\*\*\*

А теперь – новый материал. Знакомься: старинный танец контрданс. Что это за танец и как его танцуют на балу, мы сейчас посмотрим на видео (просмотр ролика).

А сейчас я сыграю контрданс, который ты будешь играть (преподаватель исполняет контрданс на фортепиано).

Домашнее задание: Посмотри видео твоего контрданса, в которых играют ученики музыкальных школ в разных вариантах.

Этюд – от пяти раз в день, используя «закономерности», и подключаем мышечную память. Отрывок из фантазии – играй со словами от пяти раз в день.

За работу на уроке ставлю тебе «пять». Молодец.

**Список использованных материалов:**

1. Английский контрданс [электронный ресурс]. Режим доступа:http://yandex.ru// Яндекс видео
2. Ляховицкая С., Баренбойм Л. Сборник фортепианных пьес, этюдов и ансамблей для начинающих. Части 1 и 2 переработанные. Ленинград «Музыка» 1990. 133стр. С.31, с. 76
3. Максютина Н. Реферат «Развитие памяти детей». Альметьевск 1999. Стр.5
4. Рабей В. Георг Филипп Телеман. Школа старинной музыки – библиотека. [электронный ресурс]. Режим доступа:http://early - music.narod.ru //
5. Телеман Г.Ф. Портрет [электронный ресурс]. Режим доступа:http://yandex.ru //