

Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

1. Музыка Моцарта.

Детям она помогает лучше справляться с учебной нагрузкой и преодолевать нарушения координации движений, улучшает речь и успокаивает при нервном возбуждении. Доказано, что учебный материал лучше усваивается, если в процессе обучения устраивать 10-минутные «музыкальные паузы».

2. Для уменьшения раздражительности.

Бетховен: Лунная соната; Бах: кантата №2; Франк: Симфония ре минор.

3. Для снятия состояния тревоги.

Шопен: мазурки и прелюдии; Штраус: вальсы; Рубинштейн: Мелодия; Дебюсси: соната для скрипки и фортепиано.

4. Тонизирующее средство:

Чайковский: 6 симфония, часть 3; Бетховен: увертюра к опере «Эгмонт»; Шопен: прелюдии; Лист: Венгерская рапсодия; Моцарт: Маленькая ночная серенада.

5. Успокоительное:

Брамс: Колыбельная; Шуберт: Аве Мария; Шопен: ноктюрны; Дебюсси: Свет луны.

6. От гипертонии, ревности, подозрительности:

Барток: Соната для фортепиано, квартет №5; Брукнер: Месса; Бах: концерт для скрипки (ре минор); Шопен: ноктюрн (ре минор).

7. Против хронической злобы:

Бах: Итальянский концерт; Гайдн: Симфония; Сибелиус: Финляндия; Скрябин: прелюдии для фортепиано.

8. От головной боли:

Моцарт: Дон Жуан; Хачатурян: сюита «Маскарад»; Гершвин: «Американец в Париже».

9. Во время и после еды:

Барток: Соната для скрипки; Равель: Вальс; Тартини: Соната для скрипки; Лист: концерт №2; Моцарт: Концерт для скрипки с оркестром.

10. При переутомлении и нервном истощении:

Григ: Утро; Огинский: полонез.

11. При угнетенном меланхолическом настроении:

Бетховен: «К радости»; Шуберт «Аве Мария».

12. При выраженной раздражимости, гневности:

Вагнер «Хор пилигримов»; Чайковский «Сентиментальный вальс».

13. При снижении сосредоточенности внимания:

Чайковский: «Времена года»; Дебюсси: «Лунный свет»; Шуман: «Грезы».

14. Расслабляющее воздействие:

Чайковский: «Баркаролла»; Бизе «Пастораль»; Леклер: Соната до мажор (часть3); Сен-Санс: «Лебедь»; Чайковский «Сентиментальный вальс».

15. Для широкой аудитории:

Романс из кинофильма «Овод» Шостаковича; Бизе «Старинная песня»; Лей «История любви»; Д. Леннон «Вчера»; Форе «Элегия».

16. Тонизирующее воздействие:

Монти: «Чардаш»; Персел «Аделита»; Легран «Шербургские зонтики».

Успокаивающий вариант.

Упражнения	Музыкальный фон	Время
Вводная часть. Установка на состояние покоя и отдыха	И.С. Бах. Прелюдия № 1	2 мин
Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Прелюдия № 8	4 мин 30 сек
Расслабление мышц рук	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 сек
Расслабление мышц туловища	Ф. Шопен. Прелюдия №4	2 мин 5 сек
Расслабление мышц ног	Ф. Шопен. Прелюдия №13	4 мин 35 сек
Регуляция ритма дыхания	Ф. Шопен. Прелюдия №15	1 мин 10

		сек
Регуляция ритма сердечно – сосудистых сокращений	Ф. Шопен. Прелюдия №15	1 мин 10 сек
Выход из состояния расслабленности	К. Глюк. «Мелодия»	4 мин 5 сек
Общая активизация	Ф. Шопен. Прелюдия №17	3 мин 45 сек

Мобилизующий вариант.

Упражнения	Музыкальный фон	Время
Вводная часть. Установка на состояние покоя и отдыха	И.С. Бах. Прелюдия № 1	2 мин
Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Прелюдия № 8	4 мин 30 сек
Расслабление мышц рук	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 сек
Расслабление мышц туловища	Ф. Шопен. Прелюдия №4	2 мин 5 сек
Расслабление мышц ног	Ф. Шопен. Прелюдия №13	4 мин 35 сек
Мобилизация физического и психического тонуса	К. Глюк. «Мелодия»	4 мин 5 сек
Формирование состояния уверенности и репродукция предстоящей деятельности	М. Таривердиев. «Мгновение». Ж. Бизе – Р. Щедрин. Тема «Тореадор»	1 мин 45 сек 45 сек

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

«Облачко»

(ритмопластика)

Упражнение хорошо проводить на воздухе.

«Посмотри, какие облака плывут по небу. Это облачко похоже на великана, а это на лошадку. А давай и мы с тобой превратимся в белые пушистые облака. Вот подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с ним. (Звучит легкая музыка П.И.Чайковского)

Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения

«Легкие бабочки»

Снятие мышечных зажимов, напряжения

(муз. С. Майкапар «Мотылек»)

Детям предлагается рассказ: «В саду было много красивых цветов. Маленькие легкие мотыльки летали и кружились над ними, выбирая себе самый яркий и красивый цветок, а потом садились на него». Дети слушают музыку и представляют себя «мотыльками», передают движениями картинку, «нарисованную» музыкой.

«Игра с воздушными шариками»

Снятие мышечных зажимов, напряжения

(музыка Ф. Шопен «Ноктюрн фа-мажор»)

Детям раздаются воздушные шарики и предлагают поиграть с ними, при этом обращается внимание на их легкость, затем упражнение повторяется только с воображаемыми шарами.

Эмоциональное расслабление.

(спокойная музыка для релаксации)

«В озере тихо плещется вода и слышно, как где-то журчит ручеек, щебечут птички, жужжат пчелки. Нас обдувает легкий теплый ветерок.

Ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами.