Муниципальное бюджетное общеобразовательной учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

Индивидуальный проект

**Музыка, способная лечить**

Тип проекта: творческий

**Выполнила:** Худолий Ольга,

ученица 7Б класса

**Наставник:**

Брагина Наталья Юрьевна,

учитель музыки

Троицк, 2023 г.

**Содержание:**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………2

1. ГЛАВА 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
   1. Механизм воздействия музыки на человека. Восприятие звука

человеком………………………………………………………………………4

1.2. Влияние музыки на человека………………………………………………...5

1.3. Из истории применения целебных свойств музыки………………………..7

1.4. Применение музыкотерапии в современной медицине……………...….8

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Экспериментальное исследование……………………………………….…..10

2.2. Анкетирование

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………….…12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…………………………....…14

ПРИЛОЖЕНИЯ ………………………………………………………….15

**ВВЕДЕНИЕ**

Каждый день большинство из нас слушает разную музыку, которая, так или иначе встретится где-нибудь, независимо от того, хотим мы этого или нет - в супермаркете, кинотеатре, на улице, на дискотеке - везде, где бы мы ни находились, нас сопровождают звуки музыки. При этом вряд ли кто-то задумывается, какое огромное влияние она оказывает на наш внутренний мир и внешнее его выражение - поведение.

Ни для кого не секрет, что музыка занимает немаловажное место в нашей жизни. Но обычно мало кто отдаёт себе отчёт в том, что, она предназначена не только для развлечения и воспитания. Музыка также обладает способностью оказывать заметное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека. Её сила заключается в том, что, минуя разум, она проникает прямо в душу, в подсознание и создает настроение человека.

С душой всё понятно - музыка действительно влияет на наше настроение и психику: она успокаивает, расслабляет, приводит в восторг, вызывает агрессию, заставляет смеяться или даже плакать. Но как она может воздействовать на тело? Звук, ритм и музыкальная гармония непосредственно влияют на наше эмоциональное состояние. А психическое здоровье - залог здоровья физического. Ведь, как известно, «все болезни - от нервов».

Любой объект во Вселенной излучает звуковые волны разной длины. И люди в этом смысле не исключение. У каждого из нас своя мелодия. Причём в человеке звучит всё: кожа, волосы, кости, мышцы, внутренние органы. Пока мы здоровы, длина и частота волн остаются неизменными. Когда же в организме возникают сбои, частотные характеристики волн меняются и человек начинает болеть. Однако восстановить природные вибрации органов и вернуть здоровье может любой из нас с помощью музыки. Её сила заключается в том, что, минуя разум, она проникает прямо в душу, в подсознание и создает настроение человека. Считаю, что тема влияния музыки на здоровье, настроение, поведение человека, сегодня приобретает сегодня особую актуальность.

**Цель** данной работы: выяснить, какая музыка благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, обладает целебными свойствами.

Перед собой мы поставили следующие **задачи**:

1. Изучить теоретический материал литературных и интернет источников

2. Изучить целебные свойства музыкотерапии и способы ее применения.

3. Организовать и провести исследование по изучению влияния классической музыки на эмоциональное состояние школьников;

4. Разработать буклет «Музыкальная аптека» в программе Publisher.

**Гипотеза исследования**: если музыкальное произведение влияет на эмоциональное состояние учащихся, то оно может вызвать в нашем воображении различные живописные образы.

**Объект исследования** – учащиеся 7-х классов.

**Предмет исследования** – рисунки учащихся, созданные при прослушивании музыкальных произведений различных направлений.

**Методы и методики исследования**: обзор психолого-педагогической литературы, сравнительный эксперимент, наблюдение, статистическая обработка данных, анализ и сравнение полученных результатов.

**Этапы проекта:**

1. Подготовительный (проблематизация, целеполагание, планирование, сбор материала).
2. Основной (реализация намеченного плана, материалы проекта, анализ рисунков).
3. Защита проекта (представление мультимедийной презентации).

**Проектным продуктом** работы является создание буклета «Музыкальная аптека».

**1.1. Механизм воздействия музыки на человека.**

**Восприятие звука человеком.**

Мир, в котором мы живем, полон всевозможных звуков. Уже с незапамятных времён человека окружали они. Ещё и музыки никакой не было, но было пение птиц, журчание ручья, шорох хвороста и шелест листвы, раскаты грома, шум морского прибоя, свист ветра, звериное рычание, пение птиц… Все эти звуки окружали человека и информировали его об окружающем пространстве. Он даже научился воспроизводить их, чтобы приманивать птиц и зверей. На основании врождённого и приобретённого опыта, человек воспринимает звуки по-разному. Например, высокий визг был сигналом тревоги. В то же время были успокаивающие звуки - шум дождя, свист ветра.

Но звуки сами по себе - еще не музыка. В незапамятные времена человек понял, что звуки бывают разные: высокие и низкие, короткие и долгие, приглушенные и громкие, ясные. Но лишь когда он стал организовывать их, чтобы выразить в них свои мысли и чувства, - возникла музыка.

Можно заключить, что различные по частоте звуки по-разному влияют на человека. Учёные установили, что это напрямую связно с ритмами головного мозга. Получая через органы слуха аудиоинформацию, мозг анализирует её, сравнивая со своими ритмами. У каждого человека ритмы протекают со своей частотой. Именно поэтому, так различны вкусы к музыке.

Орган слуха позволяет различать все основные свойства звука: высоту, силу (интенсивность, громкость), тембр. Человеческое ухо способно воспринимать звуки с частотой 20 - 20000 колебаний в секунду. Ухо человека наиболее чувствительно к звукам с частотой 1000 - 2000 колебаний в секунду. В этом диапазоне ухо чрезвычайно чувствительно. Сравнение энергии звуковых и световых волн, необходимой для возникновения ощущения, показывает, что ухо в 10 раз чувствительнее глаза. В музыке используются не все звуки, которые человек может слышать. В музыке всего 8 полных октав, а число простых музыкальных звуков равно 57 (8х7+1). Все эти звуки могут быть полностью воспроизведены только на одном инструменте - органе. Фортепиано и пианино имеет до 7 октав.

Нельзя себе представить более эффективного слухового прибора, чем ухо человека. Если бы чувствительность уха была еще выше, то оно улавливало бы беспорядочное движение молекул воздуха, и мы непрерывно слышали бы шипение или жужжание.

Возможно с такой высокой чувствительностью слухового аппарата, способного различать оттенки звука, и связано то, огромное воздействие, которое оказывает на человека музыкальное искусство.

**1.2. Влияние музыки на человека**

В свое время американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа превратилось «сваренным» всмятку). «Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема. Также музыка влияет на воду. Между динамиками музыкального центра ставили колбу с водой и включали различную музыку. После «прослушивания» водой симфоний Моцарта и Бетховена, получались красивые, правильной конфигурации кристаллы с отчетливыми «лучиками». А вот тяжелый рок превращал воду в замерзшие страшные рваные осколки. Не являются исключением и люди. Исследования показали, что подростки, после получасового пребывания на дискотеке, полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнотическому.

О влиянии музыки на организм человека было известно c давних времен. Телесно-двигательный аспект влияния музыки самый древний по хронологии возникновения элементов музыкальной структуры. Это обусловлено простотой воспроизведения замысла – достаточно постучать палкой по выгнившему изнутри бревну, и уже возможен темпо-ритмический рисунок. Древний человек сделал такое открытие и использовал результаты для сопровождения ритуалов посвящения в воины, подготовки к охоте, которые подразумевали активное включение в себя телесно-двигательного компонента.

Музыка влияет на эмоциональное состояние человека – это всем известно. Она может успокаивать и возбуждать, смягчать и ожесточать, вызывать воспоминания, утешать боль, усиливать агрессию...

Раньше у армии не было ни сигнальных ракет, ни радио, ни других подобных средств связи. В шуме битвы мог быть услышан только призывный голос трубы. Всего несколько коротких звуков - и участники битвы знали, что им нужно перестроиться, перейти в наступление или отступить. Во время долгих переходов солдатам на марше помогала строевая песня или ритмичный барабанный бой. В древности, когда еще не было военных маршей, музыканты сопровождали воинов в походах, играя на разных инструментах: греки - на флейте, карфагеняне - на цитре. Римляне - на трубе и роге. Под музыку бойцы шагали легче и уверенней. Музыка способна сплотить людей в едином эмоциональном порыве, внушить уверенность в победе. Она выражает радость победы и помогает пережить скорбь о погибших в бою.

В российской армии в XVIII - XIX веках музыке придавалось большое значение. Знаменитый русский полководец А.В. Суворов говорил: "Музыка удваивает, утраивает армию. Музыка в бою нужна и полезна, и надобно, чтобы она была самая громкая. С распущенными знаменами и громогласной музыкой взял я Измаил". В годы Великой Отечественной войны музыка воодушевляла солдат, придавала бойцам силу и бодрость, помогала легче переносить разлуку с близкими, вселяла веру в победу. Сейчас, конечно, музыканты в боевых действиях не участвуют, но музыка продолжает играть большую роль во время строевых занятий, торжественных военных церемоний и парадов. Особое влияние на человека могут оказывать звуки государственного гимна. Гимн вызывает чувство гордости, сплачивает людей.

Практически все разработки в области музыкального воздействия осуществляются

медиками или, в лучшем случае, психологами.

**Отрицательное влияние музыки.**

Если полезность музыки доказывают, то её вред виден налицо. Например, у многих рок-музыкантов наблюдались и наблюдаются проблемы со слуховым аппаратом и ЦНС (Центральной нервной системой), причина которым- агрессивный ритм и воздействие оглушительных звуков.

Из-за воздействия низкочастотных колебаний организм вырабатывает гормоны стресса, стирающие из вашей головы информацию и, следовательно, ухудшающие память. Также повышается уровень инсулина, вследствие нравственные нормы, опускаются ниже порога терпимости.

Психолог Д. Азаров выделил сочетание нот, сходное для всех случаев самоубийства рок-музыкантов. Опытным путем доказано, что подобное сочетание стимулирует депрессивные мысли. Рок-музыку врачи обзывают «Звуковым ядом».

Курт Кобейн, один из наиуспешнейших рокеров рокеров своего времени, окончил собственную жизнь самоубийством. Поклонники его произведений систематически впадали в транс при прослушивании принадлежащих ему композиций. У него же постоянное воздействие оглушительных звуков и агрессивного ритма вызвало нарушение работы центральной нервной системы.

Рок и прочая музыка, вредящая организму, проявляется в:

-отвержении христианских ценностей, родителей;

-вовлечении в оккультизм и сатанизм;

-самоубийствах;

-бунтах и ненависти;

-употреблению наркотиков.

В 700 самых популярных песнях «тяжелого металла» поётся:

50%- об убийствах; 35%- о сатанизме; 7%- о самоубийствах.

**1.3. Из истории применения целебных свойств музыки**

Многие дpевнейшие yчения содеpжат в себе различные yтвеpждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия мyзыки на животных, pастения и человека. Считается, что мyзыка может yсиливать любyю pадость, yспокаивать любyю печаль, смягчать любyю боль и даже изгонять болезни. Всем наyкам, котоpые пpидyмало человечество, дpевние мудрецы пpедпочитали пpостые звyки мелодии, котоpые они ставили пpевыше всего.

Еще в глубокой древности было известно, что звуковые колебания способны оказывать эффективное лечебное или болезнетворное воздействие на человеческий организм и психику.

Пифагор, которого, помимо прочих лестных титулов, называют “первым музыкотерапевтом”, создал целую методику такой терапии и успешно применял её. А в парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Одной из самых страшных в средние века считалась казнь “под колоколом”, когда приговоренного помещали под большой колокол и ударяли в него. Ещё одним пугающим примером использования звуковых, точнее, ритмических колебаний была широко известная казнь с использованием капающей на голову или рядом воды.

Начиная с XIX в., наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии мyзыки на человека и живые оpганизмы, полyченные в pезyльтате экспеpиментальных исследований. Постепенно накапливаются наyчные данные, подтвеpждающие знания дpевних мудрецов о том, что мyзыка - мощнейший источник энеpгий, влияющих на человека.

Еще в XIX веке yченый И. Догель yстановил, что под воздействием мyзыки меняются кpовяное давление, частота сокpащений сеpдечной мышцы, pитм и глyбина дыхания, как y животных, так и y человека. Известный pyсский хиpypг академик Б. Петpовский использовал мyзыкy во вpемя сложных опеpаций: согласно его наблюдениям, под воздействием мyзыки, оpганизм начинает работать более гармонично. Выдающийся психоневролог академик Бехтеpев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кpовообpащение, yстpаняет pастyщyю yсталость и пpидает физическyю бодpость.

Музыка и, в особенности, ритм широко использовались при проведении обрядов и иных культовых действий. Достаточно ярким примером этому может служить шаманская практика, известная у разных народов мира.

**1.4. Применение музыкотерапии в современной медицине**

Музыкотерапия - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных

направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

1.) Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;

2.) Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и

способностей);

3.) Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;

4.) Повышение эстетических потребностей.

Уже давно известно, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное yльтpазвyковое излучение, за считанные секyнды yбивают тифозные палочки, возбyдителей желтyхи и виpyсы гpиппа, что под воздействием опpеделенных типов мyзыки yскоpяет свое движение пpотоплазма клеток pастений и многое дpyгое.

Использование определённых музыкальных звуков также применяется для лечения сахарного диабета. Было yстановлено, что междy ypовнем сахаpа в кpови и психическим состоянием сyществyет пpямая связь.

Таким обpазом, изменяя и pегyлиpyя свое психическое состояние, человек может изменить ypовень сахаpа в кpови. В этом большyю помощь оказывают запись звyков пpиpоды: шyма пpибоя, пения птиц, pокота океанских волн, pаскатов гpома, шyма дождя.

Музыка давно используется в психотерапевтических целях. Ее применяют при лечении нервных расстройств. Спокойная мелодичная музыка благоприятно воздействует на человека. Она не мешает выполнению работы, способствует концентрации внимания. Исследования показали, что водители, слушавшие в пути спокойную музыку, реагировали на опасность на 10% быстрее, чем водители, в кабине которых звучала громкая ритмичная музыка.

Ученые из Гетингемского yнивеpситета в Геpмании пpовели интеpесный экспеpимент: испытали на гpyппе добpовольцев эффективность сpедств для сна и записи колыбельных песен. На yдивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был y испытyемых кpепким и глyбоким.

Создатель мyзыкальной фаpмакологии амеpиканский yченый Роббеpт Шофлеp пpедписывает с лечебной целью слyшать все симфонии Чайковского и yвеpтюpы Моцаpта, а также "Лесного цаpя" Шyбеpта. Шофлеp yтвеpждает, что эти пpоизведения способствyют yскоpению выздоpовления. Ученые из Самаpканда пpишли к выводy, что звyки флейты-пиккало и клаpнета yлyчшают кpовообpащение, а медленная и не гpомкая мелодия стpyнных инстpyментов снижает кpовяное давление.

Михаил Лазаpев, вpач-педиатp, диpектоp детского центpа восстановительного лечения, утверждал, что классическая мyзыка пpекpасно воздействyет на фоpмиpование костной стpyктypы плода. Под звyки гаpмонической мyзыки pебенок еще в лоне матеpи бyдет гаpмонично дyховно и физически pазвиваться. Исследования центpа под pyководством Лазаpева показали, что мyзыкальные вибpации оказывают влияние на весь оpганизм. Они благотвоpно влияют на костнyю стpyктypy, щитовиднyю железy, массиpyют внyтpенние оpганы, достигая глубоко лежащих тканей, стимyлиpyя в них кpовообpащение. Слyшая отдельные классические произведения, беременные женщины излечиваются от сеpдечно-сосyдистых заболеваний, pазличных неpвных pасстpойств, то же самое пpоисходит и с плодом. Особенно pекомендyется слyшать бyдyщим мамам пpоизведения Моцаpта.

Кстати, специалисты считают мyзыкy Моцаpта феноменом в области воздействия мyзыки на живые оpганизмы. Напpимеp, бpитанский наyчный жypнал "Nature" опyбликовал статью амеpиканской исследовательницы из калифоpнийского yнивеpситета, доктоpа Фpанзис Раyшеp о положительном влиянии мyзыки Моцаpта на человеческий интеллект. Возможно ли, чтобы она вызывала не только эмоциональные пеpеживания, но и способствовала большей эффективности умственного тpyда? Проведенные эксперименты подтверждают, что это действительно так. После пpослyшивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" y участников эксперимента на несколько баллов. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности y всех участников эксперимента - как y тех, кто любит Моцарта, так и y тех, кому она не нравится.

В свое время Гете отмечал, что емy всегда работается лучше после пpослyшивания скрипичного концерта Бетховена. Установлено, что лирические напевы Чайковского, мазypки Шопена, рапсодии Листа помогают одолеть тpyдности, превозмочь боль, обрести дyшевнyю стойкость.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МУЗЫКИ НА ВООБРАЖЕНИЕ УЧАЩИХСЯ.**

**2.1 Организация исследования**

Нами было проведено исследование по изучению влияния музыки на воображение учащихся, отображённое в рисунках.

**Цель исследования:** выявить особенности протекания изобразительной деятельности обучающихся 7-х классов под воздействием музыки различных направлений.

**Контингент:** обучающиеся 13-14 лет (7 класс) в количестве 18 человек.

Методы и методика исследования: эксперимент **«Рисую, как слышу».**

С учащимися мы обсуждали музыкальные произведения, прослушивали их, а затем представляли образы под музыку и рисовали картины, которые возникали в воображении учащихся под звучащую музыку.

Эксперимент проходил под музыку следующих жанров: классика - пьеса из сюиты «Пер Гюнт» Э.Грига «Утро», старинный русский романс, ставший народной песней «Вдоль по улице метелица метет», рок произведение «Reise, Reise» группы «Rammstein».

Затем была проведена статистическая обработка данных и сравнительный анализ, сделаны выводы. Полученные данные представили в виде рисунков.

**2.2 Результаты экспериментального исследования**

Эксперимент нам позволил понять, как влияют разные жанры музыкальных произведений на образы, отраженные в рисунках учащихся.

В прослушанном произведении «Утро» Э. Грига представления у учащихся были связаны с собственным пробуждением и ярким солнцем в окне, а после прослушивания получились рисунки. **(Приложение1).** Все учащиеся использовали в своих рисунках изображение природы, в этом произведении появляются изображения деревьев и радуги, в основной массе рисунков солнце изображено вверху. Настроение, передаваемое в рисунках, жизнерадостное и лишь в одном рисунке идёт дождь, но при этом картинка радостная. Цветовое гармоничное сочетание теплых и пастельных тонов.

В ходе беседы, перед прослушиванием русской народной песни «Вдоль по улице метелица идет» учащиеся представляли зимнюю метелицу и юношу с девушкой. А после прослушивания музыкального произведения ребятами были сделаны следующие рисунки **(Приложение2).** Все учащиеся использовали в своих рисунках изображение природы. Настроение, передаваемое в рисунках спокойное и лишь в одном рисунке напряжённое. Использованы самые тёплые и яркие тона, вызванные всплеском динамичной музыки, показывающие жизнелюбие русского народа, а белый снег лишь подчёркивает чистоту чувств юноши, которому не страшны ни метели, ни морозы.

В произведении «Reise, Reise» рок группы «Rammstein» представления учащихся в ходе беседы были следующие: очень темно и страшно, а после прослушивания музыкального произведения получились следующие картины **(Приложение3).** Данные рисунки отличаются всплеском пятен холодных оттенков (черного, фиолетового) с динамичным сочетанием тёплых.

Проанализировав рисунки учащихся, мы сделали следующие **выводы**:

**Вывод:**

1. Цветовая гамма рисунков изменялась в зависимости от динамики и мелодичности музыкального произведения.
2. Каждый из предложенных жанров музыки по-разному влиял на эмоциональное состояние учащихся. А эмоции, оказывается, побеждают даже физическую боль.
3. Благодаря методу арт-терапии учащиеся избавляются от лишних переживаний, снимают напряжение под воздействием музыки.

Классическая музыка влияет на человека, придавая жизненных сил, стойкости. Понижает тревожность, вероятность депрессии, раздражительность. Тогда как рок-музыка, способствует понижению настроения и общего эмоционального тонуса.

**Исследование №2. Анкетирование.**

Рассмотрим результаты анкетирования учащихся **«Музыка в жизни подростков»** **(приложения 4-5)**

1. Чем является музыка в вашей жизни?

2. Как часто вы слушаете музыку?

3. Слушаете ли вы музыку, когда выполняете домашнее задание или работаете? Если

да, то какой жанр?

4. Какую музыку (жанр) вы предпочитаете:

5. Какую музыку (жанр) вы предпочитаете для расслабления:

6. Какую музыку (жанр) вы предпочитаете для того, чтобы взбодриться:

7. Хотите ли вы, чтобы в школе были музыкальные перемены?

8. Согласны ли вы с утверждением «Музыка- лекарство для души»?

**Вывод:** В результате проделанной работы, были получены ответы на вопросы, поставленные в рамках задач исследования:

1. Воздействие музыки и восприятие тесно связаны с эмоциональной сферой человека, так как музыка идет через эмоции.
2. Разные музыкальные стили по-разному воздействуют на эмоции, а иногда и на здоровье человека.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Начиная работу над проектом, я поставила цель выяснить, какая музыка благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, какая музыка обладает лечебными свойствами.

Моя гипотеза подтвердилась в том, что произведения различных музыкальных стилей действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние, воображение учащихся, а классическая музыка особенно. Музыка – как метод терапии воздействует на самые глубокие процессы в организме, укрепляет защитные силы, напитывает положительной энергетикой жизненные силы.

Чтобы доказать эту гипотезу, изучила литературу и интернет ресурсы по данной теме, провела эксперимент и анкетирование.

Проведя эксперимент с учащимися 7 класса, я поняла, что невозможно подобрать один музыкальный «рецепт» для всех людей, подход должен быть индивидуальный, потому что помочь, отвлечь от проблем, расслабиться или взбодриться может только та музыка, которая нравиться и волнует сердце конкретного человека.

Музыка - это столь прекрасное, будоражащее, восхитительное, превосходное, изысканное и неоднозначное искусство, что описать её воздействие на человека в пределах данной исследовательской работы просто не представляется возможным. И как бы просто это не казалось, многие учёные продолжают изучать её влияние на человеческую психику. Пожалуй, данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий.

Процесс отбора основополагающих музыкальных ценностей включает в себя оценочное познание, в ходе которого сопоставляются и выбираются ценности, особо значимые для личности. Понять - это значит почувствовать, пережить эмоционально, а не пойти на поводу у моды сегодняшнего дня. Любое общество нуждается в сохранении и овладении опытом культурного наследия прошлого. В общении с классическими музыкальными произведениями высокого искусства внутренний мир каждого человека меняется в лучшую сторону, обогащается.

Изучив целительные свойства музыки, ее полезное воздействие на человека, можно предложить мероприятия в организации школьной жизни для улучшения здоровья окружающих:

1. **«Музыкальные переменки»** - помогут преодолеть гиперактивность, развить самоконтроль учащихся, а, следовательно, избежать случаев травматизма и нарушения дисциплины.
2. **Музыкальные «пятиминутки»** на уроках могут развить активное внимание, способность к сосредоточению, моторно-слуховую память, способствовать эффективности умственного труда или, наоборот, успокоить, снять состояние стресса.
3. **Музыка, звучащая в медицинском кабинете**, поможет преодолеть чувство страха, утешить боль, улучшить сердечно-сосудистую деятельность и процессы обмена.
4. Ежемесячные внеурочные **музыкальные мероприятия** будут стимулировать центры положительных эмоций, вызывать подъем духа и творческую активность.

В ходе проекта нами разработан буклет «Музыкальная аптека» в котором даны рекомендации по использованию музыкальных произведений в лечебных целях.

Хочется верить, что многие люди поймут: музыка предназначена не только для развлечения и отдыха, но и для гармонизации психоэмоционального и физического состояния человека.

Подводя итог своего исследования, хочется пожелать всем: слушайте музыку на здоровье! Не забывайте о своем организме! Прислушивайтесь к нему. И, если внутри вас будет гармония, то музыка поможет вам, она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет неведомые стороны богатейшего мира творчества, принесет радость, здоровье и наслаждение.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**Литературные источники:**

1. В. Н. Александров. История русского искусства. Краткий справочник школьника. - Мн. Харвест, 2007.
2. «Мудрые мысли»- СПБ, Ленинградское издательство, 2008г.
3. Альтшуллер Г.С. Краски для фантазии: Прелюдия к теории развития творческого воображения // Шанс на приключение / Сост. А. Селюцкий.- Петрозаводск: Карелия, 1991.
4. Е. А. Конькова. Популярная история русской живописи.- М.Вече, 2002г.
5. Х. В. Янсон. Основы истории искусства. - СПБ, АОЗТ ИКАР, 1996г.
6. Кэмпбелл, Д. Дж. Эффект Моцарта / Пер. с англ. Л. М. Щукин. – Мн. ООО «Попурри», 1999 г.

**Электронные ресурсы:**

1. И. Долгополов. Музыка и живопись. «Мастера и шедевры»- [www.ermanok.net/news/](http://www.ermanok.net/news/) comment.php.1488;
2. «Рок – музыка от А до Я»- [www.rockmusic.ru.](http://www.rockmusic.ru/)
3. Влияние рок-музыки на организм человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ladygid.ru/vliyanie-rok-muzyki-na-organizm-cheloveka>;
4. Воздействие музыки и живописи на психику человека: мотивирующие и успокаивающие свойства. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://salid.ru/stati/vozdejstvie-muzyki-i-poehzii-na-psihiku-cheloveka>;
5. Воздействие музыки, пения, звука на организм. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zdorovja.com.ua/content/view/2659/259>;
6. Самбурская, А. Взаимосвязь музыки и живописи/ А. Самбурская. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://alicepush.ucoz.ru/publ/2-1-0-6>;