

Музыкотерапия в школе

Существуют наиболее значимые точки времени для применения музыкотерапии:

1. 10 минут до начала первого урока
2. 20 минутная перемена после третьего урока
3. 20 минутная перемена после 4 урока
4. 15 минут после окончания уроков.

Существует так же разработка каталога музыкальных произведений известных отечественных и зарубежных классиков, разделённая на следующие группы:

1. Тонизирующие – произведения прослушиваются перед началом первого урока.
2. Снимающие тревожное состояние – для прослушивания на переменах после третьего урока.
3. Уменьшающие раздражительность – для прослушивания на перемене после четвёртого урока.
4. Тонизирующие, снимающие головную боль – для прослушивания после окончания уроков.
5. Музыкальное сопровождение внеклассных мероприятий.

КАТАЛОГ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Для уменьшения раздражительности:

- Бах, Кантата № 2
- Бетховен, Лунная соната:
- Прокофьев, Соната в "ре"

Против тревоги:

- Шопен, Мазурка и прелюдии:
- Штраус, Вальсы:
 - + Голубой Дунай
 - + На прекрасном голубом Дунае
 - + Венская кровь

Тонизирующие:

- И.С.Бах, Прелюдия и fuga ми-минор
- Бетховен, Увертюра "Эгмонт"
- Чайковский, Шестая симфония, 3 часть
- Шопен, Прелюдия, Op.28, № 1
- Лист, Венгерская рапсодия № 2,

Успокоительные:

- Бетховен, Шестая симфония, 2 часть
- Брамс, Колыбельная
- Шуберт, Аве Мария
- Шуберт, Анданте из квартета
- Шопен, Ноктюрн соль-минор
- Дебюсси, Свет луны
- К.Ф. Бах, Ларго из Органного концерта ре-минор
- И.С. Бах, Сицилиана
- Х.В. Глюк-И. Брамс, Гавот ля-мажор
- Т. Альбинони, Адажио

От головной боли:

- Бетховен, "Фиделио"
- Моцарт, "Дон Жуан"
- Лист, Венгерская рапсодия № 1
- Хачатурян, Сюита "Маскарад":
 - + Вальс
 - + Галоп
- Гершвин, "Американец в Париже"