|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 11 к Программе реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства |

**Музыкотерапия, как метод социокультурной реабилитации в условиях группы дневного пребывания**

Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов,  
направленных на расширение и обогащение спектра доступных человеку  
переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым.

Устойчивая положительная динамика в  
развитии эмоциональной сферы человека достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний.

Цель: повышение уровня социальной адаптации людей пожилого возраста и инвалидов через воздействие музыки  
на эмоциональную сферу.

Задачи:

1. Улучшить эмоциональное состояние;

2. Повысить интерес к прослушиванию музыкальных композиций;

3. Раскрыть творческий потенциал.

**Занятие 1. «Улучшение сердечного ритма, снятие головной боли»**

Прослушивание музыкальных композиций: Ф. Мендельсон, «Свадебный марш», Д. Верди, отрывок из оперы «Аида».

Прослушивание музыкальных композиций: Д. Верди, отрывок из оперы «Травита», Д. Верди, «ария Герцога».

Прослушивание музыкальных композиций: Д. Верди, отрывок из оперы Трубадур «Чио-чио-сан» Ж. Бизе «Пастораль».

**Занятие 2. «Для поднятия бодрости»**

Прослушивание музыкальных композиций:

В. Монти, «Чаардаш»; Ф. Таррега «Аделита».

Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен, «Симфония 6» (2 часть), Ф. Шуберт, «Аве Мария».

Прослушивание музыкальных композиций: В. Моцарт, «Реквием»,

Ф. Шопен, «Прелюдия до-минор».

**Занятие 3.** «**Снятие стресса, уменьшение чувства тревоги, депрессии».**

Прослушивание музыкальных композиций: Ф. Шопен, «Мазурка»,

Ф. Шопен, «Прелюдии».

Прослушивание музыкальных композиций: П. Чайковский, «Вступление к Пятой симфонии», П. Чайковский, «Финал Шестой симфонии».

**Занятие 4. «Снятие чувства раздражения, разочарования, агрессии»**

Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен, «Лунная соната», Л. Бетховен, «Симфония ля-минор».

Прослушивание музыкальных композиций: И. Бах, «Кантата №2», И. Бах, «Итальянский концерт».

**Занятие 5. «Для успокоения, расслабления»**

Прослушивание музыкальных композиций: П. Чайковский, «Июнь Баркарола» из «Времён года», Ж. Бизе, «Пастораль».

Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен, «Седьмая соната», П. Чайковский, «Вальс цветов».

**Занятие 6. «Поднятие общего жизненного тонуса»**

Прослушивание музыкальных композиций: Ф. Шопен, «Прелюдия 1, опус 28», Ф. Лист, «Венгерская рапсодия 2».