**Консультация музыкального руководителя (устная)**

**«Музыкотерапия в детском саду и дома»**

***(информация даётся на фоне спокойной музыки)***

     Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным.

  Умные люди давно заметили неоспоримое влияние искусства на жизнь и здоровье человека. Искусство помогает возвращать силы и душевное равновесие.

  МУЗЫКОТЕРАПИЯ – древнейший метод лечения.

  Ещё в Библии говорится о страдающем от психического недуга царе Сауле и облегчающем его страдания игрой на арфе Давиде.

      Лечение музыкой отличало древние цивилизации Греции и Китая.

  Учение о целебной силе звука уходит в глубину веков. В Японии сложилась традиция обходить храмы после службы с барабанами, флейтами и гонгами для очищения воздуха. Известно, что во время чумы в России всё время звонили в колокола.

     Учёные доказали, что звук строго определённой частоты губительно воздействует на раковые клетки и может быть использован в качестве терапевтического средства, стимулирующего и восстанавливающего функции организма.

     Музыка мощно действует на подсознание человека, её издавна применяли с лечебной целью в психиатрии. Здоровому человеку музыка доставляет наслаждение и радость, для заболевшего она может стать средством излечения.

  В 1944г. появилась первая программа музыкотерапии, а в 1950г. в Америке была создана Ассоциация музыкотерапии, существуют центры музыкотерапии в Канаде, Германии, Англии.

    Специальную программу для психологической помощи детям разработал выдающийся немецкий композитор Карл Орф.

ПОКАЗАНИЯ К МУЗЫКОТЕРАПИИ:

n      функциональные заболевания нервной системы, неврозы, тревожность, заикание, энурес;

n      психологические и эмоциональные проблемы;

n      заболевания, имеющие психосоматический компонент ( язвенная болезнь, астма, гипертоническая болезнь, сексопатология.)

         По существу, нет такого заболевания и болезненного состояния, при котором бы помощь музыкотерапии оказалась излишней. Музыкотерапия уменьшает боли, восстанавливает нарушенный сон, снимает депрессию, страхи и сомнения, приносит покой и расслабление, повышает настроение.

      Музыкотерапия способствует более быстрому восстановлению речи у больных после инсульта, возвращению памяти при тяжёлых поражениях мозга.

       С помощью музыки специалисты снимают боль и выводят из послеродовой депрессии. Имеются данные об успокаивающем и обезболивающем действии музыкотерапии в хирургии.

  Немецкие музыкотерапевты использовали классическую музыку для лечения язвенной болезни, болезней сердца.

                 Существует музыкотерапия и для здоровых людей – она помогает им снять стресс, расслабиться, даёт дополнительную энергию, гармонизирует чувства, отношения с окружающими.

      Дети, матери которых слушали музыку во время беременности, опережают в развитии своих сверстников. Недоношенные дети быстрее прибавляют в весе, если в их палате звучит музыка.

      Английские специалисты для лучшего сна новорожденных включают запись ритмичного сердцебиения матери – такая колыбельная усыпляет не только детей, но и взрослых. В школах используется специальная музыкальная программа – она оживляет творческие способности учеников, активизирует умственную деятельность.

  Музыкотерапевтическая практика разделяется на два течения: пассивная ( когда пациент просто слушает предложенную музыку) и активную (когда он включается в музицирование.

  Музыкотерапия использует самую разнообразную музыку: классическую, медитативную, а также звуки природы – пение птиц, шум волн, голоса китов, журчание ручья.

n      Музыка Бородина, Шопена, Бетховена – помогает познать себя, разобраться в собственных чувствах.

n      Музыка Брамса, Баха, Листа – помогает преодолеть застенчивость, стыдливость.

n      Чайковский – освобождает от страданий и неприятностей, плохих воспоминаний.

n      Шостакович – помогает держать под контролем отрицательные эмоции.

n      Бизе, Штраус, Кальман – порождают оптимистическое мироощущение.

n      Шопен (концерты) – делают отношение к окружающему миру более позитивным и радостным.

n      Моцарт – лечит простуду, головную боль, депрессию и т. д.

  Большое значение в музыкотерапии имеют инструменты, на которых исполняется произведения:

n      скрипка – лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, самопожертвование;

n      орган – обостряет ум, гармонизирует энергопоток позвоночника;

n      фортепиано – очищает щитовидную железу;

n      барабан – улучшает ритм сердца, влияет на кровеносную систему;

n      флейта – очищает и расширяет лёгкие;

n      кларнет, арфа – гармонизирует работу сердца;

n      труба, виолончель – благотворно действует на почки;

n      цимбалы – уравновешивают печень;

n      баян – активизирует работу брюшной полости;

n      саксофон – увеличивает сексуальную энергию.

  Мажорная музыка – увеличивает частоту сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды.

  Минорная музыка – успокаивает, активизирует физиологические процессы.

  Если вас мучает:

n      бессонница – слушайте блюзы;

n      гипертония – « Фуги» Баха;

n      сердце – «Симфония №5» Бетховена;

n      мигрень – « Весенняя песня» Мендельсона, «Американец в Париже» Гершвина.

**КАК  ВОЗДЕЙСТВУЕТ МУЗЫКА**

Механизмы воздействия музыки сложны – они проявляются на различных уровнях.

       Существует воздействие на уровне сознания – в виде образов; музыка вызывает и эмоциональный отклик.

        Существует физиологическая реакция на уровне органов – изменения в центральной нервной системе, в железах внутренней секреции.

        Воздействие музыки проявляется также на клеточном уровне.

  Учёные установили тесную связь формы и цвета, а также мощности её биополя и частотой звука.

        Музыка способна повысить количество иммуноглобулинов в крови человека, способствующих заживлению ран. Она положительно влияет на выработку гормонов.

       Музыка действует на живую клетку как акустическое поле. Под влиянием музыки нормализуется мозговое кровообращение, возникает синхронизация ритмов активности мозга.

     Установлено, что музыка влияет и на колебательные процессы внутри клетки.

  Музыка снимает психологическое напряжение, успокаивает и расслабляет.    Вызывая положительные эмоции, она активизирует скрытые возможности подсознания, модулирует резервы организма, помогает справиться с заболеванием.

      Такие возможности искусства не случайны – они лежат в самой его природе. Энергетика искусства обладает множественностью воздействия. В зависимости от творения, она способна исцелять человека и возвращать его к жизни, стимулировать его интеллект, оказывать психологическую помощь, вселять надежду и укреплять уверенность в себе.

  Но звук может быть использован как во благо, так и во вред. От звука библейской иерихонской трубы разрушились стены города. А вспомним легенды о мертвящем свисте Соловья-разбойника. А пение морских сирен, которые заводили корабли на скалы. Учёные выяснили, что пение сирен – это голос океана (инфразвук, который выделяет океан во время шторма). Ухо человека очень ограничено в восприятии звуков. Мы не слышим звуки очень низких частот (инфразвуки) и высоких частот (ультразвуки). А они оказывают очень большое влияние на человеческий организм. Так под воздействием инфразвуков в течение нескольких секунд у человека появляется необъяснимый панический страх, сумасшествие и гибель. Этим учёные объясняют наличие так называемых «летучих голландцев».

      Громкая музыка рок металла со спецэффектами на концертах наносит вред здоровью и психике молодых людей.

      Исследования показали, что быстрая ритмичная музыка у пациентов пожилого возраста снижает эмоциональность, у них возникает более мрачная оценка живописи, краски на картинах кажутся тусклыми и мрачными, происходит эмоциональное обесцвечивание, безразличие, появляется агрессивность.

      Вообще музыкотерапия – очень сложная наука и занимаются ей специалисты, специально обученные. Но и мы в нашем детском саду пытаемся кое, что внести из этой области в оздоровление ребёнка. Мы ни в коем случае не будем пытаться вылечить ребёнку сердце, лёгкое и др. органы, но снять стресс, повысить настроение, работоспособность, дать ему уверенность в себе, в своих силах, возможностях, мы попробуем.

**ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ НА ДЕТЕЙ**

        Музыкотерапия уводит ребёнка от печали, потерянности. Отношение ребёнка к себе меняется, он побывал в новой роли – роли творца и победителя, почувствовал свои неожиданные творческие возможности.

      Приобщение ребёнка к миру искусства, игровое, личностное включение в постижение шедевров живописи и мелодики позволяет оживить дух творчества, скрытый в подсознании любого человека. Это «прививка культуры», которая потом заставит ребёнка самого искать общения с искусством. Это приобщение к высшим духовным ценностям человечества через эмоционально-эстетическое, интуитивное прикосновение может стать важным духовным переживанием для ребёнка и благотворно скажется на его дальнейшей жизни.

      В нашем детском саду перед сном звучат колыбельные или успокаивающие классические произведения, перед занятиями – мелодии мобилизирующие внимание.

       А сейчас я ***предлагаю всем вместе пропеть формулы для снятия стресса и усталости*** (всем участникам раздаются «Формулы для снятия стресса»).