**Консультация на тему: «Музыка лечит».**

«Без музыки не проживу и дня

 Она во мне.

Она вокруг меня.

И в пенье птиц,

И в шуме городов.

В молчанье трав

И в радуге цветов,

И в зареве рассвета над землёй...

Она везде и вечно спутник мой.»

                     О. Гаджикасимов.

**1.Музыка и здоровье человека.**

 Музыка... Такая земная и неземная. Музыка – словно отражение иного пространства, иного времени, иных миров. Она звучит и в шуме водопада, и шелесте листьев, и пении птиц. Музыкой наполнены травы, тянущиеся к Солнцу, ибо Солнце – сама музыка.

Непостижима власть музыки над человеком. Она заставляет радоваться и плакать, может помочь пережить горе, снять душевный стресс, вылечить сердечные раны.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на человека. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии.

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемых как в детском саду, так и дома. Именно это и приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонении в поведении, при коммуникативных затруднениях.

**2.Из истории.**

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще 1000 лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. В древности выделяли 3 направления влияния музыки на человека:

1)на  духовную сущность человека;
2) на интеллект;
3) на физическое тело.

С 19 века пошло распространение музыкотерапии в Европе. В наши дни врачи все чаще обращаются к «приятному» лекарству через подсознание, активизируя силы человека в борьбе с недугом. Знания древних подтверждаются современными научными знаниями, что музыка – колоссальный, мощный источник энергий, влияющих на человечество и каждого человека отдельно. Современная наука уделяет достойное внимание музыки, как методу лечения человека. Накоплено достаточное количество подтверждений этому, путем экспериментальных исследований. Исследования продолжаются и ведутся они в нескольких направлениях, это: а) как влияют отдельные музыкальные инструменты на человека; б) как влияют отдельные произведения композиторов; в) как влияет музыка великих гениев человечества. Итак, рассмотрим влияние музыкальных инструментов на человека.

**3. Очищающий звон колокола:**

*Колокол* – самый мощный инструмент музыкотерапии. Вибрации колокольного звона упорядочивают все внутренние структуры человека, «промывают» энергетические каналы.

 Ученые говорят - колокольный звон - генератор энергии. Он излучает большое количество резонансных ультразвуковых волн, проникающих во внутреннюю структуру организма человека, очищающих энергетические каналы, улучшающих формулу крови и работу сосудов. В результате у людей вырабатывается гормон, укрепляющий иммунную систему. Вибрация, которую рождает колокол, очищает окружающее пространство от болезнетворных микробов. Молекулярные структуры вирусов гриппа, чумы, скарлатины, кори, тифа, холеры сворачиваются и превращаются в кристаллики. Происходит настоящая стерилизация воздуха.
Частота вибрации звона соответствует частоте, на которой работают живые клетки человека. Вот почему говорят, что, стоя под колоколом и слушая его звон, можно омолодиться на пару лет, приблизится душой к Богу. Кто знает, всем ли удается омолодиться, а вот о том, что звоны устраняют беспричинное беспокойство, чувство страха, нервозность, бессонницу, глухоту, болезни головы, заболевания почек, сердца, желудка, кровеносных сосудов, зубную боль подтверждений в народе немало. Потому-то звонари, находясь долго в дождь, ветер и морозную стужу на колокольнях, почти не болеют.

**4. Оздоровление организма нотами обычной гаммы:**

Вибрация звука — связующее звено между физическим и духовным здоровьем, способствует раскрытию всего жизненного потенциала. С Востока пришел к нам еще один способ оздоровления. Еще в древности была установлена связь между голосом, любым звуком, акустической вибрацией и нервными центрами. Методику оздоровления звуками европейцы переделали на свой лад, попробовав соотнести те или иные органы и системы организма с семью нотами обычной гаммы. Если поверить в это (а поверить обязательно нужно, поскольку ни один самый лучший, самый проверенный способ лечения не принесет пользы пессимистически настроенному пациенту), самая нужная для нас с вами нота — это нота «СИ», поскольку ее вибрации оказывают влияние не на какой-то один орган чувств, а на весь организм в целом. Эта нота помогает поддерживать нужный баланс всех микроэлементов, которые используются в нашем организме, в том числе отвечает за усвоение йода и за кровь в целом. Нотой «СИ» лечат воспаления и нервных болезнях.

Другая нотка, которая может оказаться полезной для борьбы с проблемами щитовидки, это нота - «ФА». Ее вибрации, как утверждают, сродни вибрациям гормональных желез, а также сердца, которое сильно страдает и при повышенной, и при пониженной функции щитовидной железы, и легких, гипофиза и иммунной системы. «ФА» может оказывать естественное регулирующее воздействие при высоком кровяном давлении, бессоннице, раздражительности (если вы помните, все это симптомы тиреотоксикоза). Ее хорошо использовать при простудах, аллергиях, что поможет нам с вами предотвратить негативное воздействие на щитовидку.
Еще одна замечательная целебная нота, которую мы себе пропишем, это нота - «СОЛЬ», которая отвечает за обмен веществ и температурный контроль в организме, за горло, шею, уши, иммунную и нервную системы.
Нота «СОЛЬ» хороша для щитовидной железы в профилактических целях, поскольку ею лечат ларингит, тонзиллит и другие инфекционные заболевания горла, она помогает также при заболеваниях кожи и зуде.
А так же нота «СОЛЬ» повышает внимание и успокаивает.

Но и оставшиеся четыре ноты тоже могут оздоровлению.

Так, вибрации ноты «ДО» непосредственно связаны с костной системой, нижней частью кишечника. Лечение нотой «ДО» показано при запорах или диарее.

«РЕ» положительно влияет на обмен жидкостей в организме, на почки, мочевой пузырь и лимфатическую систему, на репродуктивные органы, а также на кожу и жировые отложения. «РЕ» избавляет от лишнего веса, от токсинов и шлаков, то есть она отвечает за очищение. А еще «РЕ» — замечательный энергичный звук, который будит, «тормошит» и воодушевляет самых вялых и апатичных людей.

Нота «МИ» улучшает функционирование нервов, печени и кишечника, почек. Этой нотой можно пользоваться при головных болях, болезнях печени и желудочно-кишечного­ тракта, при кашле и, наконец, при плохой коже.

С помощью «ЛЯ» лечат любые нервные заболевания, ее используют при чрезмерных кровотечениях, отеках, затрудненном дыхании.

Как же нужно пользоваться музыкальными лекарствами? Если вы считаете, что у вас есть слух, лучше всего самим пропевать нужную ноту, вслушиваясь в нее, пытаясь представить, какого она может быть цвета, какой у нее «аромат». Радуйтесь тому звуку, который у вас рождается. Каждая музыкальная нота непосредственно связана с тем или иным органом чувств, а также с определенными системами организма. Поэтому, слушая и пропевая отдельные нотки, мы можем помочь своему телу и своей душе побыстрее восстановить силу и гармонию, а значит, и здоровье.

**5. Актуальность музыкотерапии:**

Эмоциональное воздействие гармоничных звуковых сочетаний усиливается многократно, если человек обладает тонкой слуховой чувствительностью. Развитый музыкальный слух предъявляет более высокие требования к тому, что ему предлагается. Обостренное слуховое восприятие окрашивает эмоциональные переживания в яркие и глубокие тона. Наиболее благоприятного периода для развития музыкальных способностей, чем детство, трудно себе представить. Отсюда вытекает актуальность музыкотерапии…

**6. Задачи музыкотерапии:**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* стимулировать формирование основ творческого воображения, мышления, фантазии;
* учить воспринимать, различать, сравнивать эмоционально-образное содержание муз. репертуара;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

* развивать музыкально-творческие способности и активные стороны личности;
* формировать коммуникативные навыки.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

* укреплять психическое и физическое здоровье детей;
* уделять внимание профилактике простудных заболеваний;
* способствовать формированию положительного эмоционального отношения к ценности здоровья: собственного и окружающих людей.

РЕЧЕВЫЕ:

* воспитывать умение изменять интонационную и тембровую окраску голоса;
* укреплять речевой аппарат с помощью артикуляционной гимнастики;
* формировать четкую и правильную дикцию;
* пополнять словарный запас, образность речи;
* развивать певческие умения, отмечать правильность звукообразования (гласных и согласных).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* воспитывать готовность к творческому проявлению, исполнительскую зрительскую культуру и художественный вкус;
* формировать дисциплинированность, выдержку.

**7. Голос…**

ГОЛОС – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности – с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и  для самовыражения.

**8.** **Музыкальные рецепты…**

Если вы любите музыку, то можно составить музыкальный план дня, который поможет вам всю активную часть суток сохранять бодрость и душевное равновесие.

**9. Эффект Моцарта:**

О благотворном влиянии классической музыки на человека говорят уже давно. С 90-х годов XX столетия появилась просто удивительная информация об уникальном воздействии на человеческий мозг музыки Моцарта. Необычное влияние назвали **эффектом Моцарта**. До сих пор ученые спорят о природе этого явления. Тем не менее, уже собраны очень интересные факты. Исследования показали, что любая музыка воздействует на человеческий мозг, т.е. она возбуждает тот участок, который является слуховым центром. В некоторых случаях также возбуждались участки мозга, связанные с эмоциями. Но ТОЛЬКО прослушивание музыки Моцарта активизировало практически **ВСЮ** кору. Как образно выразились ученые, практически вся кора головного мозга начинала светиться. Сила воздействия музыки Моцарта на головной мозг научно доказана по двум направлениям: частоте смены ритма и собственно по частоте звука.

Первое связано с тем, что наш мозг имеет циклы в своей работе. Нервная система, в частности, имеет ритм 20-30 секунд. Ученые предположили, что резонанс в коре мозга как раз могут вызвать звуковые волны, которые колеблются с той же частотой. В Университете штата Иллинойс проанализировали частотные характеристики музыки почти 60-и различных композиторов на предмет того, как часто в произведении встречаются волны длиной 20-30 секунд. Когда свели все данные в одну таблицу, оказалось, что авторы примитивной поп-музыки попали в самый низ, а вот Моцарт занял первое место сверху.

Именно в его музыке с ее неповторимыми нюансами, переливами и перетеканием звуков 30-секундные волны повторяются **ЧАЩЕ**, чем в любой другой музыке, т.е. в этой музыке выдержан заветный 30-секундный ритм “тихо-громко”, что соответствует биоритмам нашего мозга. **Европейские ученые доказали,** что под действием музыки Моцарта умственные способности повышаются, не зависимо от того, как к ней относится (нравится она или нет). Даже после 5 минут слушания у людей заметно увеличивается концентрация и сосредоточенность. Особенно сильно воздействует эта музыка на детей. Дети развивают свой интеллект значительно быстрее. В США вели наблюдение за детьми в течение 5 лет. У тех детей, которые посещали уроки музыки 2 года подряд, наблюдалось значительное развитие пространственного мышления.

В Канаде на государственном уровне на городских площадях играют произведения Моцарта (чтобы снизить количество аварий). У нас же на улицах вы не услышите классическую музыку. Да у нас даже трудно найти радиостанцию с нормальной музыкой. Но что нам мешает делать себе хотя бы непродолжительные сеансы музыкотерапии из удивительной музыки Моцарта.

**10. Противопоказания музыкотерапии:**

В музыке можно найти все: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать. Борьба с серьезными заболеваниями – это все же дело врача. Но во многих ситуациях музыкальное самолечение может принести пользу. У нас в стране разработаны специальные наборы аудиокассет лечебно-профилактической музыки. Конечно, не следует самовольно заменять музыкой привычное лечение, но избежать обострение, снизить дозы препаратов вполне возможно. Надеюсь, что со временем в каждой семье помимо традиционной появится и домашняя музыкальная аптечка.

**11. Рекомендации для педагогов и родителей:**

Музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуется использовать не только на муз. занятиях, но и во всей НОД**.**

Однако успех зависит не только от плодотворной работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к музыке в семье**.**