***«Искусство тоже лечит!»***

**Музыка – не только фактор**

**облагораживающий,**

**воспитывающий,**

**но и целитель здоровья.**

**В.М. Бехтерёв.**

О лечебном воздействии музыки знали ещё древние. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки с помощью электромагнитных волн заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма и изменять кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Вплоть до полной его остановки. При помощи звука включаются механизмы высшей нервной деятельности. Музыка создаёт настроение, будит в нас эмоции, она может привести в волнение, настроить на печальный или радостный лад. Музыкальные вибрации – необходимая пища для духа. Они освежают ум, облегчают мышление, успокаивают и исцеляют утомлённые нервы. Пифагор, который больше известен нам как математик, сказал своё слово и в античной медицине. «Смешивая различные мелодии, как лекарства, - свидетельствует его современник, - он приводил к противоположному состоянию страсть, неуёмную ревность, раздражение, выправляя каждый из этих недостатков в добродетели». В настоящее время в аптеках Китая, Индии и Японии продаются музыкальные альбомы (диски и кассеты), которые, в буквальном смысле слова, лечат. Они так и называются: «заикание», «бессонница», «нервы», «почки», «печень» и т.п. В этих альбомах собраны отрывки из произведений различных композиторов, прослушивание которых позволяет излечить те или иные заболевания. При помощи длительных экспериментов американские учёные установили, что правильно подобранные мелодии оказывают сильное терапевтическое воздействие. Например, романтическая музыка Шумана, Шуберта, Шопена, Чайковского снимает стресс, нервное напряжение. Медленная музыка Баха, Генделя, Вивальди создаёт ощущение уверенности в своих силах, безопасности. Мало кому известно, что французский актёр Жерар Депардье страдал сильным заиканием. Неизвестно, как бы обернулась его жизнь, если бы он не приехал в гости к своему другу в Париж Жану Коше, который посоветовал ему обратиться к доктору Томатису. Французский врач – отоларинголог Альфред Томатис воплотил в жизнь идею Пифагора (слушание музыки - лечит). По мнению Томатиса, особо сильное целительское воздействие на человека оказывает музыка Амадея Моцарта. Врач обещал помочь французскому актёру, при этом назначил совершенно необычное лечение. – Приходите ко мне ежедневно и слушайте музыку Моцарта. В это трудно поверить, но уже через несколько таких «сеансов» Депардье почувствовал себя лучше. Появился аппетит, улучшился сон. А главное, всё более уходило заикание и косноязычие. После трёхнедельного курса заикание окончательно ушло, А Моцарт стал любимым композитором великого актёра.

В настоящее время проблема здоровья детей дошкольного возраста является одной из наиболее актуальных. Проблема неблагополучия в состоянии здоровья подрастающего поколения приобретает массовый характер. Медики и родители не в полной мере могут справиться с этой проблемой. В связи с этим возрастает роль педагога в решении проблем здоровья детей на музыкальных занятиях. В мире музыки ребёнок гармонизует свой внутренний мир и получает заряд положительных эмоций. Нельзя недооценивать роль музыки в развитии воображения, памяти, мышления и других психических процессов, что расширяет сферу воздействия музыки на развитие психики ребёнка. Слушая музыку, дети могут достаточно свободно выразить свои чувства, желания, мечты, дать выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, развить свои художественные способности. Через слушание музыки на занятии идёт мощное душевное внутреннее очищение. И в этом очищении, освобождении от тяжёлых чувств и заключается психотерапевтическая суть музыкального искусства. Каковы возможности музыкального воздействия на детей, имеющих дефекты речи? По мнению учёных, занимающихся этой проблемой, В.А. Гиляровского, В.А. Гринер, Ю.А. Флоренского и др., музыка представляет собой неисчерпаемый и ничем незаменимый источник активизирующей творческой и социальной стимуляции. Каждый из элементов музыкального воздействия, какую бы форму не имел – вокальную, инструментальную, речевую, двигательную или изобразительную, вступает в специфическую связь с индивидом, страдающим нарушением речевой функции. Музыка, как форма специфического, невербального, эмоционального, этического и эстетического воздействия является эффективным способом организации процесса лечения и воспитания, а также влияет на важнейшие вегетативные функции, моторику, а тем самым и на речь. Речь возникает не только на основе анатомических и физиологических факторов, но и на основе факторов, влияющих на высшую нервную деятельность, связанных с психической деятельностью человека и социальными условиями среды (И.П. Павлов). И музыка и речь базируется на звуковых сигналах, воспринимаются одними и теми же органами. Одни и те же органы служат как для образования речи, так и для пения. Связь между музыкой и речью основана на ритме, мелодии, гармонии, громкости, динамике, акцентах. Нормальная речь обладает богатой шкалой выразительности, которая соответствует динамическому характеру трёх основных элементов музыки – мелодии, гармонии, ритма. Для речи человека, страдающего каким-либо видом психофизического или социального расстройства, характерно нарушение факторов музыкального языка. К сожалению, сегодня этим страдают и нормальные, здоровые люди. Из общих свойств музыки и речи следует, что музыка представляет широкие возможности для коррекции и развития речи. Это может быть выражено в форме активного пения, речевых игр и упражнений, логопедической ритмики, игры на детских музыкальных инструментах, игры в театр – на основе метода элементарного музицирования, коммуникативных игр. Лечение начинается там, где господствует психологический комфорт, взаимное доверие, вера в своё «Я», поэтому в самом начале периода у дошкольников, акцент делается на развитие коммуникативных отношений в различных игровых ситуациях. В задачу коммуникативных игр входят различные формы общения через музыку, игру, танец, поэтический диалог, музицирование на инструментах, детский фольклор. Отрабатываются и усваиваются совершенно иные, ранее не свойственные ребёнку, коммуникативные умения и навыки. Важно помочь преодолеть стереотипы, мешающие ему радостно жить и общаться с окружающими.

Несколько видов игр, направленных на развитие коммуникативных отношений:

ТЕМА «ЗНАКОМСТВО»

*Игра с самолётом*

Облегчает знакомство друг с другом по именам. Развивает внимание, интонационный слух.

И.п. – дети сидят на полу по-турецки. Педагог с бумажным самолётом в руках движется между сидящими. Самолёт «парит» то вверх, то вниз, а дети сопровождают эти движения интонацией голоса (разогрев связок). Тот, возле кого приземлится самолёт – пропевает своё имя и, далее, становится ведущим.

*Игра на знакомство (с музыкальными инструментами)*

Помогает ребёнка преодолеть застенчивость, помогает установлению контакта.

И.п. – в центре круга лежат несколько инструментов. Любой ребёнок может войти в круг, взять понравившийся инструмент, ритмически простучать и произнести своё имя.

*Игра «Доверие» (фонограмма – приятная успокаивающая музыка)*

Для старшего возраста. Игра способствует развитию доверия друг к другу и развитию чувства безопасности по отношению к другому ребёнку.

И.п. – дети стоят парами лицом друг к другу, чуть касаясь пальцами рук. У ведомого глаза закрыты, а ведущий ведёт его с открытыми глазами спиной назад. На окончание мелодии меняются ролями.

Обязательно по окончанию следует провести беседу с детьми, насколько им было комфортно с этим партнёром, доверял ли он ему себя вести. Если не комфортно, то партнёров нужно подбирать более тщательно.

***Пение –***  одно из любимых видов детской музыкальной деятельности, также является доминирующим видом, которое несёт в себе многофункциональную лечебную функцию при групповой музыкотерапии. Во-первых, групповое и индивидуальное пение является одним из высокоэффективных лечебно-воспитательных средств, особенно в работе с детьми, имеющими речевые расстройства. Также, пение регулирует процесс дыхания, фонации и артикуляции, помогает строить плавную и непрерывную речь, благотворно влияет на развитие голоса. Пение - важнейший метод индивидуальной и групповой музыкотерапии. Его преимущество заключается в сочетании внимания к своей телесной сфере (функциям гортани, шейной мускулатуры, лёгких, диафрагмы и, по существу, всего организма) с ориентацией на групповое воздействие. Во- вторых, пение используется для устранения психологических барьеров у детей с психическими и соматическими нарушениями. При совместном пении с помощью сопереживания устанавливается социальный контакт. Особое место в певческой деятельности я отвожу распеванию на гласных звуках, в основе которых лежат колебательные движения звуковой волны. Вибрация звуком оказывает благоприятное влияние на все органы, усиливая защитные силы организма. ***Вокалотерапия*** *(лечение заболеваний звуками)*особенно показана депрессивным, заторможенным, закомплексованным лицам, страдающим функциональными расстройствами различных органов. Существуют определённые методики лечения вокалотерапией, например: при заболевании пищеварительного тракта – распевание звука «у-у-у» с ударением на третьем «у», звук «а» и «о» - грудь и глотку, звук «э» и «у» - сердце и лёгкие, звук «ы» вибрирует головной мозг, звук «и» - гортань, глотка и уши. Все эти звуки вибрируют, гармонически развивают органы грудной клетки и брюшной полости, а также развивают органы слуха. Наряду с песнями применяются элементарные мелодические и ритмические импровизации, которые сводятся к упражнениям в напряжении и расслаблении. Тренировка в естественном переживании этих состояний вначале ведётся путём элементарного показа уверенности в себе, самовыражении. Произносятся гласные, выражающие удивление – «А!», уклонение, содрогание – «У!», расслабленность – «О!», воспроизводятся вздох, зевота, потягивание. Следующий шаг – выражение телесных чувств, например удовольствия, радости, вызываемых расширением объёма груди, расслабленностью мускулатуры. Другие упражнения – показ переживания испуга, удивления и т.д.

Большого внимания заслуживают упражнения системы В. Емельянова. Для раскрепощенности певческого процесса – «Фонопедический метод развития голоса». Предлагаемый метод развивает и активизирует артикуляцию и дыхательную мускулатуру, а, следовательно, и точное интонирование.

Особую ценность в музыкотерапии имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизированный свободный танец под звуки классической музыки. В разделе музыкально-ритмических движений одной из форм двигательной активности детей являются упражнение, танец, игра, в процессе которых формируется осанка, укрепляются мышцы, правильно формируется стопа ноги. Во время музыкально-ритмических движений формируется эстетический вкус ребёнка. Танец – форма социального поведения и контакта, выработанная народными традициями, выражение творческой радости, движения. Во время танца у дошкольников зарождается чувство освобождения, в движении рождается радость, дети забывают о своих недугах. Через простые движения рук, ног, головы, плеч, всего корпуса ребёнка активизируется сознательное владение и управление функциями тела. Терапевтическую ценность представляют ритмические колебательные движения под музыку в три такта. Рекомендуется пение канонов, сочетающееся с простыми ритмическими движениями, и импровизированный танец под звуки классической музыки. Дети танцуют свою жизнь, только их мир детства, у них восстанавливается способность быть хозяином своего тела и эмоций, как единого целого. Эти формы музыкотерапии просты и доступны всем и везде. Исходя из выше сказанного, музыка в жизни ребёнка укрепляет общую психическую и соматическую стабильность, а значит лечит.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение,1991г.
2. Стулова Г. П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. М.: Прометей, 1992г.
3. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М.: 1961г.
4. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж. СПб, Государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова, 1996г.
5. Гринер В.А. Логопедическая ритмика для дошкольников. М.: Учпедгиз,1968г.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка. М.: 1968г.
7. Матейова З., Машура С. Музыкотерапия при заикании. К.: Вища школа, 1984г.
8. Евдокимова Ю. Музыкальная терапия: Что? Зачем? Как? // Музыкальная академия. 1993г. №1.

**Бандура Марина Вячеславовна**  - музыкальный руководитель, МБДОУ №17 «Белочка», г. Сургут, Тюменская область.