**Музыкальная терапия**

*Что такое терапия и как её можно применять? Терапия прежде всего-это лечение.*

*Безусловно, терапевтический эффект от музыки можно ощущать и без помощи*

 *специалиста. С помощью музыки можно снимать не только нервное напряжение, но*

 *и просто полноценно отдыхать. Существуют и другие прогрессивные системы*

 *перенатального музыкального воспитания. Содержанию музыки, её качественному*

 *отбору мы должны придавать большое значение, так как особенности и сила*

 *звукового воздействия способны позитивно (как и негативно) повлиять на*

 *центральную нервную систему ребёнка, активизировать процессы памяти и*

 *сформировать определённые вкусовые предпочтения. При помощи музыкальной*

 *терапии ребёнок лучше понимает себя и свой внутренний мир.*

 *Несколько полезных советов:*

* ***Музыка не должна быть слишком быстрой, громкой.***
* ***Аудиозапись музыки должна быть качественной.***
* ***Сеансы звукотерапии следует «принимать» после приёма***
* ***пищи через 2-3-часа.***
* ***Музыкотеравтические сеансы лучше воспринимать через***

***наушники и непременно с закрытыми глазами.***

*Американский ученый Дон Кемпделл-один из авторитетов в области мировой*

*музыкатерапии, в своей книге «Эффект Моцарта» приводит следующие данные о*

*воздействии музыки на человеческий организм.*

* ***Влияние на дыхание и температуру тела.***
* ***Снижает вес и повышает производительность труда.***
* ***Повышает упорство, стимулирует пищеварение.***
* ***Улучшает память и обучаемость.***
* ***Активизирует иммунную систему.***
* ***Повышает подвижность и координацию тела.***
* ***Музыка помогает вырабатывать чувство безопасности.***