Оказывая влияние в первую очередь на подсознание, музыка может заменить сеанс психотерапии, давая облегчение и восстанавливая душевное равновесие.

Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое – ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие звука на организм оказывает **ритм.**

Если звучание ритма музыки реже ритма пульса, то мелодия оказывает релаксационный эффект, а если чаще пульса – может вызвать отрицательные эмоции.

Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови.

Влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, развивать эстетические качества. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал.

Интересно, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. Поэтому обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с физической точки зрения. Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Соната №7» Бетховена

Приятная музыка улучшает концентрацию внимания и тонизирует нервную систему. Каждый человек может вспомнить момент, когда любимая мелодия исправляла настроение, болевшее сердце успокаивалось, а повышенное давление приходило в норму. Это и есть положительные моменты, которые приносит нам музыкотерапия.

**Музыкотерапия** – это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Музыкой можно регулировать своё душевное состояние, а можно исцелять и физические недуги.

Корни музыкотерапии уходят в далёкое прошлое. Известно, что греческий врач Эскулап лечил радикулит и другие болезни нервов громкой игрой на трубе перед пациентом. Пифагор излечивал многие болезни души и тела, играя составленные им специальные композиции. Он начинал и заканчивал свой день пением: утром – чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность для дневной жизни, а вечером пение должно было успокоить и настроить на отдых.

Выдающийся арабский философ Авиценна 1000 лет назад музыкой лечил от нервных и психических заболеваний.

Эскулапы Древнего Египта советовали страдающим бессонницей слушать пение хора. Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса:

*В 16 веке в Италии население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно ускоряющаяся до неистовой пляски. От неё и произошла известная всему миру тарантелла.*

*В средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в колокола. Учёные установили, что активность микробов, «наслушавшись» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%.*

*А знаете ли вы, что, например, «Реквием» Моцарта в период эпидемий использовался для изгнания болезней.*

Русские знаменитые учёные И. Сеченов, С. Боткин, И. Павлов говорили о необыкновенной способности мелодичных звуков повышать активность коры головного мозга, улучшать обмен веществ, стимулировать кровообращение и дыхание.

В современной психологии музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм.

Музыкотерапия начинается с прослушивания спокойной и приятной музыки. По мнению специалистов, воздействие музыки на человека – избирательно, зависит не только от её характера, но и от инструмента, на котором она исполняется.

**Чудесные инструменты**

Скрипка, виолончель, альт, арфа оказывают лечебный эффект для сердца. Скрипка исцеляет душу.

Барабан нормализует сердечный ритм, оказывает лечебное действие на печень и желчный пузырь.

Флейта и медно-духовые инструменты оказывают положительное воздействие на лёгкие и бронхи.

Фортепиано гармонизирует психику, влияет на щитовидную железу.

Металлофон, колокольчики – на кишечник.

Ничто так не снимает боль, как органная музыка Баха и протяжная русская песня (голос).

Обязательным условием является то, что музыкальные произведения должны исполняться профессионалами.

В вашей музыкальной «аптечке» обязательно должны быть произведения Моцарта, Бетховена, Баха, Шуберта, Шумана, Чайковского. Классическая музыка действует расслабляющее, снимает утомление, успокаивает, улучшает настроение и сон, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже укрепляет иммунную систему. Терапевтическое действие оказывает специальная музыка – записи природных звуков (шум прибоя, журчание ручейка, шелест листвы, пение птиц) в сочетании с классической музыкой, мелодичной инструментальной музыкой, церковным пением, колокольным звоном.

(диски «Классическая музыка детям». Музыка о природе Чайковского, Грига, Вивальди, Сен-Санса, Моцарта, Шуберта; «Волшебная музыка Моцарта)

Полезно слушать с ребёнком колокольный звон. Он хорошо успокаивает, снимает боль, тревогу.

В дошкольном возрасте седативный или активизирующий эффект музыки достигается в музыкальном оформлении игр; музыкальной релаксации.

Активная музыкотерапия в работе с дошкольниками включает следующие виды:

**Вокалотерапия (пение)** – метод, обладающий высокой терапевтической эффективностью. Это подтверждено лабораторными исследованиями.

Как известно, мелодии состоят из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье. Очень полезно и хорошо петь «целительные ноты», а также гаммы или композиции, которые их содержат.

Звуковая частота, соответствующая ноте

**До** – дарит силы, повышает гемоглобин.

**Ре** – полезна при астме и бронхите.

**Ми** – снимает головные боли, улучшает зрение.

**Фа** – помогает при раздражительности, снимает простудные и аллергические проявления.

**Соль** – помогает при нарушении слуха, ларингитах и тонзиллитах, болезнях глаз.

**Ля** – успокаивает, уменьшает отёки, лечит нервные заболевания.

**Си** – полезна при невралгиях.

**Кинезитерапия** – лечебное воздействие движением

(танцетерапия, коррекционная ритмика).

Музыкальная ритмика используется при лечении

Тиков

Заикания

Нарушения координации

Расторможенности

Дыхательных нарушений

Брадилалии и тахилалии

**Использование музыкальных игр** способствует снятию психоэмоционального напряжения.

**Инструментальная музыкотерапия** – игра на музыкальных инструментах.

**Ритмодекламация** (логоритмика) – это синтез поэзии и музыки. «Музыкальная речь» или речевое интонирование в ритме предложенном композитором.

**Пассивное восприятие** музыки можно использовать как

- музыкальный фон во время рисования

- средство релаксации.

**Особенности использования музыкотерапии**

Громкость звучания музыки должна быть дозирована;

Использовать те произведения для слушания, которые нравятся всем детям;

Лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям;

Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Если вы находитесь дома, старайтесь не сосредотачиваться на чём-то серьёзном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, поливка цветов, просмотр фотографий)

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях:

**Повышенную агрессивность и раздражительность снимают**

«Лунная соната» Л. Бетховена

«Итальянский концерт» Баха

«Симфония» Гайдна

**Гармонизируют психику**

«Колыбельная**»** Брамса

«Свет луны» Дебюсси

Вальсы Штрауса

Произведения А. Вивальди

Музыка Франсиса Гойи

«Времена года» П. Чайковского

Шуберт «Аве Мария»

Шопен «Ноктюрн»

Фонограмма пения птиц

Народная и детская музыка дают ощущение безопасности.

**Гиперактивным** детям полезно часто и подолгу слушать спокойную негромкую музыку.

**Антистрессовое** воздействие оказывает музыка В. Моцарта, Л. Бетховена, И. Баха

**Мелодии, которые используются в работе с вялыми детьми**

Они обладают наибольшим возбуждающим воздействием. Это связано с нарастающим ритмом:

Музыка Вагнера

Оперетты Оффенбаха

«Болеро» Равеля

«Каприз №24» Н. Паганини

Интерес к музыкотерапии врачей, педагогов и психологов постоянно растёт. Практический опыт психокоррекционной работы средствами музыкотерапии показывает её большой терапевтический и коррекционный эффект в работе с детьми, имеющими проблемы в эмоционально-личностном развитии, с задержкой психического развития, с нарушениями речи – заикающимися, аутичными.

В программе М. Лазарева « Здравствуй» музыка занимает центральное место. Автор убеждён, что в музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

«Погрузите вашего ребёнка в колыбель музыки, звуки разбудят каждую клеточку его организма, откроют гармонию мира» М. Лазарев

**Слушайте музыку! Только в музыке гармония есть!**