**Терапевтические возможности музыкального искусства.**

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыкального искусства. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки был Пифагор. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. Выдающийся психоневролог Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость, придает физическую бодрость. Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывает мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен до конца еще изучен, но уже получил название – «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а трубы эффективна при радикулитах и невритах. В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения неврозов, артритов, сердечных болезней и других.

**Музыкотерапия.**

Музыкотерапия  способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают две формы: активную - двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий, и пассивную - прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас.

В детском учреждении  и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Для снятия эмоционального напряжения, для погружения в дневной сон надо включать мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, звукки природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

**Вокалотерапия.**

Звук, которым поют наши дети, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Упражнения по «реабилитации» голосовых связок – улучшают состояние здоровья, координируют дыхание и речь, улучшают артикуляцию и дикцию, устраняют монотонность и безжизненность в голосе, гнусавость и повизгивание. На занятиях музыкой постановкой голоса специально заниматься не надо – самостоятельное пение, бурчание, легкое, свободное – помогает ребенку естественно развивать и укреплять голос. Пение как средство лечения назначают детям с заболеваниями дыхательных путей. Вдох носом при открытом рте – это «активная пауза». Главное качество певческого вдоха – бесшумность – неподвижность плеч и грудной клетки автоматически влечет за собой всю основную установку дыхательной мускулатуры. Работая над удлинением вдоха с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент.

**Ритмотерапия.**

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перезагрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогает ребенку устанавливать дружеский контакт со сверстниками, а так же дает психотерапевтический эффект.