**Музична терапія – засіб корекційно – лікувального**

 **та розвивального впливу на дітей дошкільного віку**

 ***“...в руках педагога є могутній засіб***

 ***попередження грубості, безсердечності,***

 ***морального безкультур’я – це лікування музикою”.***

***В.Сухомлинський***

Музикотерапія - це контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, освіті та вихованні дітей і дорослих. Музикотерапія є одним з найдавніших методів лікування. Музикою можна регулювати свій душевний стан, а можна зцілювати іфізичні недуги. Сама людина є унікальною системою коливальних рухів (вібрацій). Будь-якому органу і системи нашого організму в здоровому стані притаманне особливе поєднання гармонійних коливань, просто кажучи - нот. Коли людина захворює, в мелодії його тіла звучать фальшиві ноти.

**Сприятливий вплив класичної музики**

Музикотерапія - це один із самих безпечних і доступних способів лікування і запобігання багатьох захворювань.

Правильно підібрана музика здатна поліпшити обмін речовин, привести в норму ритм дихання, тиск, пульс і в цілому зробити благотворний вплив на весь організм.

Дитячий організм більш чутливий до всіх видів впливів і класична музика є воістину цілющим засобом, яке здатне зробити дитину здоровішою.

Особливий вплив справляє музика на психічний стан дитини. Зберіть колекцію улюблених творів, які діють **заспокійливо або піднімають настрій**, і включіть їх до прослуховування в дитячий розпорядок дня. Такі емоційні розвантаження сприятимуть релаксації, відновленню сил, гарному настрою та самопочуттю, розвитку уяви.

У вашій музичній «аптечці» обов'язково повинні бути Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковський. **Класична музика** діє розслаблююче, знімає втому, заспокоює, покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму.

**Класика має відновлювальні властивості**

- Чому з-поміж усіх творів треба віддавати перевагу класичній музиці? - Високочастотні звуки (спів птахів, класична музика, колискова матері) мають творчий вплив, низькочастотні (крик, шум вулиці, рок) - руйнівний. У ході експерименту вчені виявили, що за сприятливим впливом на дитину лідирують колискова матері та класична музика (1 і 3 місце), а дитячі пісеньки посідають тільки 7 місце.

Класична музика має чудодійну відновлювальну властивість. Адже її виконують на інструментах, вироблених із натуральних матеріалів, вібрація яких і створює цей гарний, заспокійливий тон. Але головне все ж таки те, що класична музика досконала в усіх аспектах. Мелодія, ритм, гармонія, духовність, ідея… Тільки класична музика робить не точковий вплив на кору головного мозку, а впливає на всі його ділянки. Можна сказати, що вона буквально «дихає» в унісон із центральною нервовою системою людини – і структурує (очищує від перекручувань на інформаційному рівні) весь рідинний склад організму, адже людина складається на 80% із води.

Найчастіше потрібна спокійна музика, тому що в наш час навіть маленькі діти залучені в гонку під назвою життя. Для одержання відчутнішого лікувального ефекту рекомендується використовувати радісну музику. Радісні емоції швидше за все здатні вилікувати людину (дитину) від будь-яких хвороб.

Добре, якщо діти частіше слухатимуть веселу класичну музику з дитячих альбомів ***Чайковського, Дебюссі, Хачатуряна, Свиридова, Сен-Санса, Мусоргського... зі звуками природи.***

Терапевтична дія надає також спеціальна музика - записи **природних звуків** (шум прибою, дзюрчання струмочка, шелест листя, шум дощу, стрекотіння цвіркунів) у поєднанні з класичною, гітарної, мелодійної інструментальної музикою, дзвоном.

Дуже корисно слухати аудіозаписи з композиціями, складеними зі **співу птахів** у поєднанні з класичною музикою, церковним співом. Вчені встановили, що пташиний спів допомагає заспокоїтися, розслабитися, протистояти стресу і багатьом нервовим розладам, нормалізує всі біологічні процеси в організмі.

******

**Чудові інструменти**

Найбільший лікувальний ефект для серця відзначається при прослуховуванні струнних інструментів - скрипки, віолончелі, альта, гітари, арфи. Барабан нормалізує серцевий ритм.

 

Орган гармонізує енергетичний потік в хребті, приводить в порядок розум.

 

Найбільший позитивний вплив на легені і бронхи надає флейта. Корисно слухати трубу, тромбон та інші мідно-духові інструменти.



Лікувальна дія на печінку і жовчний міхур надає барабан, цимбали, ксилофон, дерев'яно-духові інструменти (кларнет, гобой, ріжок, флейта).



Фортепіано, віолончель впливають на нирки і сечовий міхур (фортепіано впливає ще й на щитовидну залозу); барабан, кларнет - на кровоносну систему; саксофон - на сечостатеву систему; металофон, дзвіночки - на кишечник.



Скрипка зцілює душу. Фортепіано гармонізує психіку.

Ніщо так ефективно не знімає біль, як органна музика Баха.

Позитивний вплив органу важко переоцінити. Він увібрав в себе звуки багатьох інструментів і є найпотужнішим регулятором енергетики.

 Арфа гармонізує людину – «налаштовує» роботу серця, знімає серцеві болі, позбавляє від аритмії, нормалізує артеріальний тиск.



 Симфонічний оркестр, поєднуючи гармонійне поєднання багатьох інструментів, здатний лікувати і підтримувати людину. Поєднання скрипки, фортепіано та гітари особливо улюблені маленькими дітьми.

**Грайте самі!**

 Великий ефект можна отримати при грі самої дитини (можливо, у дуеті з вами) на музичних інструментах та предметах для видобування звуку: співаючих коробочках, келихах, пляшках з водою, дудочках, свистках та інше.

******

**Ноти для настрою**

Як відомо, мелодії складаються з нот, кожна з яких може чарівним чином впливати на наше здоров'я і душевний стан. Якщо у вас вдома є музичний інструмент, спробуйте вибрати для приспівування підходящу ноту, яка вам подобається, і дійте! Дуже корисно і добре співати «цілющі» ноти, а також гами або композиції, що їх містять.

Нота **«до»** відповідає за нюх. Вона підвищує лідерські якості, позбавляє від страхів. Нота «до» дарує сили, підвищує гемоглобін, поліпшує кровообіг, нормалізує нюх, хвороби рухової системи, допомагає позбутися проблем із сечовипусканням.

З нотою **«ре»** пов'язане почуття смаку. Ця нота очищає організм від шлаків, нормалізує обмін рідин, тобто її можна слухати для нормалізації видільної функції шкіри, при порушеннях в лімфосистемі, проблемах з нирками і сечовим міхуром. «Ре» допомагає зв'язати між собою фізичну і розумову енергію, що може допомогти при млявості і апатії. Корисна «ре» при астмі та бронхіті, каменях у жовчному міхурі.

Нота **«мі»** має відношення до такого органу чуття, як зір. Вона стимулює роботу головного мозку, знімає головні болі, покращує зір і стан шкіри. «Мі» нормалізує роботу нервових клітин, стимулює інтелектуальну активність. Цією нотою можна «користуватися» при хворобах печінки, багатьох захворюваннях шлунково-кишкового тракту, запорах, метеоризмі, при кашлі. Корисно проспівувати «мі» при схильності до нудьги і неохайності.

Нота **«фа»** впливає на дотик. Її вібрації покращують роботу серця і легенів, нормалізують тиск, функціонування гормональних залоз та імунної системи. «Фа» допомагає при безсонні, дратівливості, знімає простудні і алергічні прояви. «Фа» незамінна при порушеннях потовиділення, сухості шкіри, порушеннях дотику і болях у спині.

Нота **«соль»** пов'язана зі слухом. Вона допомагає при його порушеннях, ларингіті і тонзилітах, хворобах очей. А також покращує обмін речовин, кровообіг, стимулює відновлення тканин, допомагає при температурі, болях, шкірному свербінні і м'язових спазмах. «Соль» покращує роботу імунної системи, підвищує увагу.

Проспівувати ноту **«ля»,** можна підсилити свою інтуїцію, поліпшити роботу всіх органів чуття і координацію рухів. Ця нота заспокоює, лікує будь-які нервові захворювання, зменшує кровотечі та набряки, допомагає при утрудненому диханні.

Вібрації ноти **«сі»** роблять вплив на весь організм в цілому, підтримуючи баланс обмінних процесів, підвищуючи імунітет. Корисна «сі» при невралгіях, нервових хворобах.

******

**Цілющий спів**

 Проте ніяка музика не зрівняється за ступенем впливу з співом. Коли ми співаємо; виникає звукова хвиля, 80% енергії якої йде на те, щоб привести наші внутрішні органи в стан вібрації. Людський голос - найкращий інструмент для створення цілющих звуків, тільки треба вміти ним користуватися.

 **Комплекс вправ:**

 **1.** Широко розкрийте рот, наче позіхає, і затримайтеся в цьому положенні як можна довше, одночасно тягніть звук.

 **2.** Вправа для зняття затискачів. Повільно, енергійно артикулюючи. проспівуйте склади: "ху-хо-ха-хе-хі". Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.

 **3.** Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: "у-о-а-е-и", повільно переходячи від одного до іншого, і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.

 **4.** Коли у вас гарний настрій, співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повно цінне і яскраво, тоді вони запам'ятаються вам надовго і будуть своєрідним маяком у житті.

 Одним із варіантів може бути **хорове виконання** твору, що створить атмосферу довіри між дітьми. Спів дуже корисний також для фізичного розвитку дитини. Він є своєрідною гімнастикою, яка сприяє правильному росту грудної клітки, зміцнює дихальну і серцево-судинну систему, розвиває і тренує слух, а це в свою чергу є гарантія, що дитина буде чисто інтонувати будь-яку вокальну вправу чи уривок із пісні, а також свою хорову партію.

 Участь у хорі приносить багато радості дітям. Процес

Співу – координована робота всього організму, в основі якої лежить

діяльність кори головного мозку разом з периферійною нервовою системою. Співає весь організм. Ось чому порушення в будь-якому організмі тіла, зміна настрою, загальна втома, багато інших факторів впливають на звучання голосу.

******

**Музикотерапія в нашому садочку**

Сьогодні навіть трирічний малюк знає, як поводитися з комп'ютером, як включити музику, може сам вибрати, що слухати. Але до **класичної** музики діти в переважній більшості байдужі.

Як же прищепити дитині інтерес до неї? Адже хочеться, щоб малюк прилучався до великого і перевіреного часом мистецтва, а не до трьох акордної примітивної музики.

Фахівці радять не нав'язувати серйозну музику дитині, а знайомити з нею природньо, «ненастирливо».

***«Сеанси» слухання музики під час звичайних музичних занять можливі лише двічі на тиждень – за розкладом. Проте бажаного терапевтичного ефекту можна досягти лише за умовам щоденного їх проведення. Для цього музичний керівник має тісно співпрацювати з вихователями та рекомендувати їм здійснювати музично- терапевтичний вплив:***

* під час занять у групі
* самостійних ігор
* корекційно-лікувального процесу
* засинання
* пробудження
* музикотерапевтичних хвилинок.

Варто зауважити, що музикотерапія підійде не лише дітям з певними фізичними та емоційними розладами, розладами поведінки, а цілком здоровим дітям - для їхнього гармонійного розвитку.

**Поради з музикотерапії**

 ♦ Під час прослуховування мелодії вимкніть мислення, повністю віддавайтеся звуковому потоку і тим відчуттям, які у вас виникають. Якщо в голову приходять якісь образи, то просто спостерігайте за ними.

 ♦ Коли ви вже звикнете лікуватися музикою, починайте спеціально уявляти собі образи природи або якісь приємні події: лісові галявини, піщані береги біля блакитного озера або соковиті луки – словом, все, щоб відчувати себе комфортно і захищено. Якщо виникла картина, яка вам не подобається, просто подумки встаньте і підіть з цього місця в інше, приємне. Навчайте цим нехитрим прийомам малюка. Якщо під час занять вам спадає на думку образ певного кольору і він вам подобається, то подумки підсильте цей колір. Уявіть, що цей колірний потік заповнює весь ваш уявниий простір і вас – зсередини і ззовні, очищає ваші органи і забирає всі ваші хвороби далеко-далеко ... в нескінченність.

 ♦ За допомогою музики ви також можете виявити і обдумати свої проблеми. Закрийте очі і зосередьтеся на відчуттях. Яка музика вам зараз найбільш приємна – енергійна або спокійна? Виберіть її. Злийтесь з нею всією душею, пливіть по хвилях вашої уяви. Під час сеансу ви можете побачити образи, а іноді і події вашого життя, часом ті, яким ви не надавали значення. Якщо вони в цей момент спливають з вашої пам'яті, подумайте, чому. Може, ви просто відклали рішення якоїсь складної ситуації на потім?

При прослуховуванні музики потрібно мати на увазі, що **музична терапія** **протипоказана:**

* дітям з схильністю до судом
* дітям у важкому стані, що супроводжується інтоксикацією організму
* дітям, хворим отитом
* дітям, у яких різко наростає внутрішньочерепний тиск.

***Ні в якому разі не можна давати маленьким дітям***

***слухати музику через навушники!***

**Історична сторінка музикотерапії**

 ***Писали про цілющу силу музичної дії*** і античні філософи Піфагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Піфагор взагалі рекомендував музику як панацею для тіла і душі.

 ***Вражає і музикотерапевтична практика в історії.***

В Стародавньому Єгипті під музику приймали пологи. В Стародавній Індії вона використовувалася як спосіб загоєння ран, отриманих на полі битви. Авіценна лікував музикою психічно хворих. Гіппократ зціляв нею безсоння і епілепсію. Римський лікар Гален рекомендував використовувати музику як протиотруту від укусів змій. Ескулап – при емоційних розладах. Древньокитайські лікарі вважали, що музикою взагалі можна вилікувати будь-які хвороби і навіть виписували музичні рецепти для впливу на той чи інший хворий орган.

Показовою є історія з життя відомого актора Жерара Депардьє. В юності актор сильно заїкався і ніякі методи лікування не допомагали. Відомий лікар Альфред Томатіс (був першим, хто виявив, що дитина починає чути вже на 16-тому тижні вагітності) порадив Депардьє по 2 години на день слухати музику Моцарта, і через кілька місяців заїкання пройшло.

У США музика Моцарта офіційно застосовується в якості методики лікування та розвитку інтелектуальних здібностей у дітей.

До теперішнього часу музична терапія набула поширення в усьому світі, де вона вже з середини ХХ ст. розвивається як окрема індустрія. Швидкому розповсюдженню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон.

**Список використаних науково – літературних джерел:**

1. «Ефект Моцарта», або «Звуковий вітамін С». Людмила Куненко.// Пошуки. Експерименти, 2011, №4, с. 9-12.
2. Музика зміцнює здоров’я. Світлана Нечай, канд. пед. наук, доц. каф. дошк. педагогіки Кримського інженерного педагогічного університету м. Сімферополя // Дошкільне виховання, 2010, №6, с.13-18.
3. Музикотерапія у роботі з дошкільниками. Олена Макаренко, практичний психолог ДНЗ №20, м. Луцьк. // Психолог довкілля №6 (35), червень 2012, с. 18-21.
4. Музична терапія як засіб лікувального та розвивального впливу на дітей. Стефан Недериця, музичний терапевт, диригент.// Музичний керівник, №5, 2011, с. 4-9.