**Оздоровление музыкой.**

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить силы; бодрая, ритмичная улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение: активизирует мыслительные процессы, повышает работоспособность. Ещё 1000 лет назад Авиценна рекомендовал в качестве лечения диету, труд, смех и музыку. Гораздо раньше – в VI веке до нашей эры великий древнегреческий мыслитель Пифагор применял музыку в лечебных целях. Он проповедовал, что здоровая душа требует здорового тела, а то и другое – постоянного музыкального воздействия, сосредоточения в себе и восхождения к высшим областям бытия. Жорж Санд писал композитору Джакомо Мейерберу о том, что музыка лечит её от депрессии лучше, чем доктор. Наши соотечественники С.С. Корсаков и В.М. Бехтерев отмечали благотворное влияние музыки на больных с неврозами и некоторыми психическими заболеваниями.

Исследуя влияние музыки на людей с больной психикой, профессор М.П. Кутанин отмечал, что после концерта, проведённого в больнице, поведение больных очень заметно менялось в лучшую сторону. «Это были как бы новые люди – настолько сильным было воздействие на них музыки», - писал он.

**Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение - замедляют пульс, увеличивают силу сердеч-ных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды.** Напротив же, когда музыка раздражает, пульс учащается, а сила сердечных сокращений становится слабее. В процессе исследования были обнаружены и другие интересные стороны влияния музыки на организм: при прослушивании приятной мелодии увеличивается фагоцитарная активность белых шариков в крови. Музыка оказывает воздействие не только на человека, но и на животных, и даже на растения. Так, применение успокаивающей музыки на птицефабрике в среднем на 20% повышает яйценоскость. Ч.Дарвин, исследуя влияние музыки на рост бобов, заметил, что бобы, которые слушали музыку, росли быстрее контрольных.

Таким образом, даже то, что уже известно о влиянии музыки на живой организм, вызывает удивление и убеждает, что в ближайшие годы мы узнаем об этом ещё больше, ибо процесс познания бесконечен.

Молодёжь любит быструю и ритмичную музыку, которая, возможно, компенсирует недостаток двигательной активности. Пожилые люди предпочитают благотворное влияние на психику плавных, лирических мелодий. Вопросами практического применения музыки занимаются в настоящее время музыковеды, психологи, психотерапевты. Повсюду, с каждым годом всё шире применяется музыка в лечебных целях.

В психотерапии важен принцип совпадения настроения и музыкального ритма. То есть, характер музыки должен соответствовать фону настроения. Для изменения настроения врач в определённом ритме и направлении меняет мелодию. Так, человеку в состоянии депрессии предлагается программа выхода из состояния: вначале идут мелодии задумчивые, грустные, затем они несколько «светлеют», т.е. подключаются вещи менее печальные, более жизнерадостные, далее мелодии меняются на радостные, весёлые. Слушающий постепенно входит в этот музыкальный поток, впитывает его и не замечает, как меняется настроение.

Для больных с перевозбуждённой нервной системой возможен обратный порядок. По физиологическому действию мелодии могут быть успокаивающими, расслабляющими или тонизирующими, бодрящими. Расслабляющий эффект полезен при гипертонической болезни, язвенной болезни, бронхиальной астме, неврастении с чувством нервного напряжения, головных болях. При бронхиальной астме очень полезны также записи шума леса, пения птиц, ритмического плеска морского прибоя. Тонизирующий эффект полезен при гипотонии, неврастении (с синдромом угнетённости, вялости). Полезен он и здоровым людям, особенно перед началом рабочего дня, поэтому по утрам во время зарядки и сборов на работу включайте бодрую музыку, она поможет вам сохранить жизнерадостное настроение на целый день. С целью лечения или самолечения рекомендуется составлять музыкальные программы не более чем из 4-5 мелодий, общей длительностью 15-20 минут. Слушать программу нужно с закрытыми глазами, полностью расслабившись. Песенный жанр для этих целей не рекомендуется.

**В мире музыки дошкольник** получает заряд положительных эмоций, гармонизирует свой внутренний мир, развивает воображение, память, мышление и другие психические процессы, предупреждаются неврозы. В музыке оздоровительной силой обладают все жанры. Особый интерес представляет национальный фольклор: задорные частушки, народные плясовые песни. Они оказывают бодрящее действие на нервную систему и общий тонус организма детей, вызывают рост сил и приток энергии. Частое исполнение народных песен формирует здоровый голосовой аппарат, повышает его выносливость, что снижает количество простудных заболеваний, певческое дыхание представляет собой своеобразный массаж внутренних органов, в частности брюшного пресса.

Вокруг нас постоянно звучит музыка. Она даёт нам силу, снимает боль. В древности считали, что все органы обладают характерными частотами вибрации и правильно выбранные частоты внешнего воздействия помогают восстановить организм. Музыка приводит в действие природные силы исцеления, и чем точнее подобрана мелодия, тем эффективнее её воздействие на организм.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Чайка»

**Консультация**

**для воспитателей на тему:**

***«Оздоровление музыкой»***

Подготовила и провела:

музыкальный руководитель

Невучева Н.П.