Консультация для педагогов и родителей

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

**Что может музыка?**

 Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Музыкой можно регулировать свое душевное состояние, а можно исцелять и физические недуги. Сам человек является уникальной системой колебательных движений (вибраций). Любому органу и системе нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, попросту говоря – нот. Когда человек заболевает, в мелодии его тела звучат фальшивые ноты.

 Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей и стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет у детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия используется при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

**Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?**

 В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать красивые композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

**Как уменьшить нервное возбуждение?**

 Гиперактитвным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

 Музыкотерапия – метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, её ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты – от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Её можно использовать для влияния на самочувствие человека.

**Чудесные инструменты**

 Наибольший лечебный эффект для сердца отмечается при прослушивании струнных инструментов – скрипки, виолончели, альта, гитары, арфы. Барабан нормализует сердечный ритм.

 Орган гармонизирует энергетический поток в позвоночнике, приводит в порядок ум.

 Наибольшее положительное воздействие на легкие и бронхи оказывает флейта. Полезно слушать трубу, тромбон и другие медно-духовые инструменты.

 Лечебное действие на печень и желчный пузырь оказывает барабан, цимбалы, ксилофон, деревянно-духовые инструменты (кларнет, гобой, рожок, флейта).

 Фортепиано, виолончель воздействуют на почки и мочевой пузырь (фортепиано влияет еще и на щитовидную железу); барабан, кларнет – на кровеносную систему; саксофон – на мочеполовую систему; металлофон, колокольчики – на кишечник.

 Скрипка исцеляет душу. Фортепиано гармонизирует психику.

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