 **Музыкотерапия**

**С**егодня современные люди живут в такое время, когда музыку можно услышать практически везде. Этому способствуют радио, телевидение, интернет, а также появление множества легкодоступного музыкального материала (кассеты, диски, видео записи). Вместе с этой легкодоступностью происходит обесценивание музыки. Люди просто отвыкают слушать музыку всерьез.  Она превращается в практически не воспринимаемый шум.  Доказано, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность, агрессию.  О том, что музыка воздействует на организм человека.  Но необходимо правильное понимание воздействия любых звуков

и музыки на живой организм. Именно к этому стремится звукотерапия, цель,  которой,  добиться гармонии человека с окружающей средой, найти то связующие звено, которое на долгие годы обеспечило бы человеку здоровье и радость бытия.

Пение гласных производится легко и свободно, однако, с полной энергией глубокого дыхания. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2-4 раза.

  
При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух.  
Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.   
Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.   
Целебное воздействие музыки отмечали еще великие ученые Древней Греции: Платон, Гиппократ, Аристотель и др.  
По мнению великого Авиценны, звуки, построенные в гармоничную, связную композицию, способны возносить душу от слабости к силе. Платон считал, что музыка помогает выработать стойкий характер.   
От раздражительности, неврозов японские врачи предлагают музыку П.И. Чайковского; от мигрени - «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина; головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского; нормализует сон сюита «Пер Гюнт» Грига; кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Красивая, гармоничная, нежная и светлая музыка Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Листа,

**МБДОУ Кашарский д-с №2 «Сказка»**

**Музыкальный руководительБелоброва Наталья Валентиновна-апрель 2018**

Шопена, Штрауса, Сибелиуса и многих других великих композиторов очищает сознание, освобождает душу от негативных эмоций.