**Мастер-класс для родителей дошкольников "Музыкотерапия в системе здоровьесбережения"**

**Цель:** раскрыть возможности музыкотерапии в профилактике заболеваний и оздоровлении детей и взрослых.
**Задачи:**
-обучить приемам вокалотерапии на основе диафрагмального дыхания;
-предложить практический музыкальный материл для применения в домашних условиях;
-обучить приемам расслабления мышц и выражения эмоций.
Здравствуйте, уважаемые родители! В том, что музыка может создавать определенное настроение и вызывать соответствующие эмоции, никого убеждать не надо. А вот то, что она является еще и отличным лекарем, известно не каждому. Между тем, способность звуков исцелять давным-давно была подмечена древними врачевателями. Музыкотерапия не ограничивается психоэмоциональным воздействием, она способна проникать в организм не только через органы слуха, но и через кожу, так как имеет волновую природу, а в коже находятся виброрецепторы, воспринимающие звуковые волны, которые воздействуя в определенной частоте, запускают противоболевую систему. То есть, в механизме музыкального воздействия имеет место явление
***биорезонанса.*** Известно, что каждая клетка нашего организма совершает колебания с определенной частотой, и если эти колебания попадают в резонанс со звуковыми колебаниями, клетка определенным образом реагирует на звук. Очень бурно реагируют на музыку раковые клетки, причем от одной музыки они начинают активно расти и размножаться, а от другой, наоборот, их рост замедляется. Лечебный эффект музыкотерапия дает и при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочных патологиях.
Слушание каких же музыкальных произведений дает оздоровительный эффект? Это в основном ***классические произведения в исполнении симфонического оркестра***: «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса снимают напряжение; «Вальс цветов» Чайковского способен излечению язвы желудка; творческий импульс стимулируют «Марш» Дунаевского из к/ф «Цирк», «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна; для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского; полное расслабление можно получить после прослушивания «Вальса» Шостаковича из к/ф «Овод», «Метели» Свиридова; нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона; снимает головную боль и невроз прослушивание «Полонеза» Огиньского; нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига; «Соната № 7» Бетховена излечивает от гастрита, а музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей детей. Не злоупотребляйте слушанием рока, слишком громкой агрессивной музыки, так как это чревато накоплением негативных эмоций, нервного напряжения и возбуждения.
Кроме того, ***звучание отдельных инструментов*(** (кларнет, виолончель, скрипка, флейта, фортепиано, орган и т.д.) в умеренном темпе и громкости звучания влияет на разные органы и части тела. Кларнет активизирует работу системы кровообращения; скрипка и фортепиано успокаивают; флейта положительно воздействует на бронхи и легкие; виолончель – на мочеполовую систему; арфа гармонизирует работу сердца, снимает сердечные боли, избавляет от аритмии; орган приводит в состояние душевной гармонии; тромбон положительно воздействует на костную систему, снимает зажимы в позвоночнике; ударные прочищают энергетические каналы.
В целях коррекции психоэмоциональных состояний детей всем родителям предлагаю подборку «лечебных» музыкальных произведений как в исполнении симфонического оркестра, так и в звучании отдельных инструментов.[/i] [/b]
С помощью детских песен тоже можно корректировать состояние детей. Мажорная веселая, динамичная мелодия способна поднять настроение, ускорить работу сердца, поднимая артериальное давление и учащая пульс, а минорная мелодичная, спокойная музыка уместна тогда, когда надо, как говориться, «умерить пыл», снять перевозбуждение, для релаксации.
При наступлении зимнего периода, при обострении бронхо-легочных заболеваний особенно важно использовать ***вокалотерапию.*** Воздействие гласных звуков на организм различно, поскольку для каждой гласной характерна своя амплитуда колебания голосовых связок. Пропевание одних гласных подзаряжает энергией, других – успокаивает, расслабляет, снимает напряжение, что является прекрасной профилактикой против стресса. Кроме того, каждый звук воздействует на определенный орган. Например, **«А»** положительно влияет на работу сердца, толстого кишечника, стимулирует энергетику;
**«О»** стимулирует работу печени;
**«У»** помогает стабилизировать эмоции, воздействует на психику;
**«Е»** воздействует на клеточном уровне, стимулирует регенерацию клеток;
**«Э»** помогает преодолеть комплекс неполноценности;
**«И»** улучшает работу головного мозга;
**«Я»** активизирует внутренние силы организма, иммунную систему;
**«Ю»** звук молодости, обновления, оказывает благотворное влияние на почки, кожу.
Наиболее важны звуки «А» и «О», это доноры, дающие организму энергию.
Использование полного дыхания способствует достижению желаемого оздоровительного эффекта.
МЕТОДИКА ПРОПЕВАНИЯ:
Перед пропеванием гласных звуков нужно занять позу балерины, сделать глубокий вдох («животом»), задержать дыхание и затем использовать энергию полного выдоха, представив, как звук уходит ввысь золотой нитью. Такое диафрагмальное дыхание укрепляет дыхательную систему, что способствует повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является эффективным средством удаления шлаков и очищения организма, массажем внутренних органов. Высота звучания голоса должна быть удобной для поющего, продолжительность – до полного выдоха, время пропевания одной гласной – несколько минут.
Очень эффективны для оздоровления **звуковые игры с согласными.** Игры со звуком **«В»**полезно выполнять при начинающемся насморке. «Закройте глаза, раскиньте руки и звучите, как самолет, который находится далеко, затем он приближается (звук становится громче), затем звучит очень громко, затем самолет удаляется». Или звуковая игра «Ветер», когда звучит «В», имитируя завывание ветра. Также можно поиграть со звуком **«Ж»** («Жуки»), с помощью которого можно снять кашель, или со звуком **«З»** - если болит горло. Снять усталость помогут игры со звуками **«Тр-тр-тр»** («Заводим мотор»), **«Ш»**, который расслабляет, снимает напряжение («Сдуваем шарик»). Игры можно сопровождать движениями, что очень нравится детям.
**Упражнения и этюды из «Психогимнастики» М.Чистяковой**помогут создать спокойное настроение, расслабленное состояние маскулатуры, снимают напряжение.
На тренинге с родителями проводились **этюды на расслабление мышц** «Старый гриб», «Сосулька», «Штанга» и **этюды на выражение различных эмоций**«Кислое и сладкое», «Лисичка подслушивает».
Важным фактором в достижении душевного, а значит и физического здоровья и психологической устойчивости являются Формулы музыкального самовнушения:
1.Формулы психологической устойчивости: «Твердо по жизни я иду», «Только смеяться» и другие.
**Пример: "Только смеяться!"**
Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, не распускаться.
И подниматься, и распрямляться, крепко держаться и снова смеяться!
2.Формулы принятия несчастья: «Что бы со мной не случилось» (улыбка при неудачах), «Я забыл про мои неудачи» (забвение неудач) и другие.
**Пример: "Я забыла про мои неудачи"**
Я забыла мои пораженья, я забыла мои огорченья,
Я забыла, что меня тяготило, всё, что на сердце тяжко давило.
Ничего я не помню плохого, и не надо мне счастья иного,
Не зову, не жалею, не плачу, я забыла мои неудачи.
3. Формула расслабления и успокоения: **«О покой, тишина»** (колыбельная самому себе)
О, покой, тишина и предчувствие сна.
Сладко мне в тишине, мягкий свет льется в душу ко мне.
Отдохни от забот, засыпай, милый друг,
И скорей в тишине позабудь всё, что было вокруг.
4. Формула защиты от беспокойства и плохих мыслей: **«В любой работе не напрягайся»**
В любой работе не напрягайся, а если напрягся – быстрей расслабляйся.
Напряженные мышцы – источник беспокойства, от них идет усталость в сознание и мозг.
А если их расслабишь, то долго не устанешь, здоровый будешь, свежий, как светлый майский день!
5. Формула позитивных мыслей: **«Жизнь моя есть то, что думаю о ней»**
Жизнь моя есть то, что думаю о ней, сила моя то, что думаю о ней.
Воля моя то, что думаю о ней, здоровье мое то, что думаю о нем.
Я думаю о том, что жизнь моя прекрасна, я думаю о том, что очень счастлив я.
Я верю, что живу и мыслю не напрасно, и счастьем одарит меня судьба моя!
6.Формула повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих **"Я - хороший, ты - хороший"**
Я. я, я хороший. Я, я, я спокойный. Я, я, я здоровый. Я, я, я веселый.
Я, я очень умный. Я, я очень добрый. Я, я очень сильный. Я, я очень смелый.
Я, я, я люблю тебя. Я, я, я люблю тебя. Я, я, я люблю тебя. Я люблю тебя.
Ты, ты, ты самый умный. Ты, ты, ты самый добрый. Ты, ты, ты самый нежный. Ты, ты, ты самый лучший.
Ты, ты, ты просто чудо. Ты, ты, ты просто диво. Ты, ты, ты просто ангел. Ты, ты, ты дар судьбы.
Желающим предлагаются также Формулы голодания, Формулы здоровья при сердечно-сосудистых заболеваниях, при заболеваниях внутренних органов, при бронхиальной астме, при болях в ногах.
***(Формулы с музыкальным сопровождением содержатся в книге В.Петрушина "Музыкальная психотерапия")***
В чем их эффективность? Они нацелены на то, чтобы сформировать в человеке такие принципы по отношению к окружающей его жизни, которые бы способствовали ***гармонии его внутреннего мира.*** Стойкость при неудачах, защита от негативных мыслей, умение радоваться жизни и благодарить судьбу составляют основное содержание этих формул. Они направлены на воспитание веры в жизнь и поиск в ней тех опорных точек, которые придают ей смысл. Ориентации же на смысл и на дело являются важным фактором ***душевного здоровья и психологической устойчивости.***