Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида «Березка»

**Педагогический совет**

**«Развивающая педагогика оздоровления»**

**Выступление**

**«Использование элементов арт-терапии»**

Музыкальный руководитель:

Шептякова Ольга Александровна

п. Пречистое

24.11.2016

# ЗвукотерапияИспользование элементов Арт-терапии

 **Звукотерапия** — это применение музыки в лечебных целях.  Целебный эффект этой методики основывается на частотном колебании различных звуков, вступающих в резонанс с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

 Способность звуков исцелять была подмечена ещё древними врачевателями. В частности Пифагор, на основании наблюдений подметил, что разные звуки способны оказывать на человека разное воздействие. Так была создана лечебная  книга «музыкальных рецептов».

 Сегодня,  звукотерапия - это целая отрасль,  в области которой работают люди  уверенные в том, что человека можно лечить не только таблетками, а зачастую, и вовсе не таблетками.

 Современные учёные  изобрели такие приборы, которые могут  измерять  колебания клеток человеческого организма и «переводить» их на язык звуков. Оказалось, что каждый орган нашего организма звучит по-своему, а звучание здоровых клеток сильно отличается от «звучания»  больных.

 Если музыка попадает в резонанс со звуковыми колебаниями клеток организма, то они начинают подстраиваться под звук. А значит, с помощью звуков можно не только корректировать  работу отдельных органов, но и лечить человека от различных заболеваний.  Правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.
 Со всех сторон нас окружают самые разнообразные звуки. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонируя с его душевным миром. Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии разделилась на ряд более узких и специфических направлений.

 Попробуем коротко остановиться на каждом из направлений звукотерапии.

 **Музыкотерапия**

 **Музыкотерапия**,  отделилась от звукотерапии и в последнее время получила большое признание.  Сегодня, с помощью музыки, лечат такие болезни,  которые не под силу современной медицине.              Музыкальная терапия способна помочь практически при любом заболевании. Этот вид лечения доступен каждому, и при условии правильного подбора произведений не имеет никаких побочных эффектов.

 Музыкальная терапия используется практически во всех отраслях медицины: в пульмонологии, гастроэнтерологии, кардиологии. Сегодня, во многих клиниках (в частности зарубежных), хирургические операции проводятся  под музыку. По наблюдениям немецких медиков: музыкальные звуки способны снижать боль, что позволяет в свою очередь уменьшать дозу обезболивающих лекарств.

 Уже научно доказано, что музыкотерапия регулирует эмоциональное состояние, облегчает осознание собственных переживаний.

Правильно подобранные мелодии нормализуют мозговое кровообращение, ритм сердца, кровяное давление, состояние лёгких, способны улучшить память и внимание. В первую очеред**ь, музыкотерапия**позволяет добиться успехов в лечении различного рода психических расстройств: психозов, депрессивных состояний, шизофрении.

 Хорошо она помогает и в терапии многих психосоматических заболеваний. Выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в частности, на уровень гормонов в крови, играющих чрезвычайно важную роль во всех эмоциональных реакциях.

Долгое время считалось, что целебная сила музыки основана лишь на психо- эмоциональном воздействии на человека. Позднее учёные пришли к выводу, что в основе лечебного действия лежит явление биорезонанса. А если это так, то можно заключить следующее - музыкой можно лечить любой орган и любую систему нашего организма.

 **Словотерапия**

 Не меньшей популярностью сегодня пользуется и **словотерапия**, которая из отдельных звуков создает смысловые формы, целебно воздействующие на человека. В частности это молитвы и мантры.

Вот некоторые созвучия **мантр:**

- «**ОМ**» - снижает кровяное давление;

- «**АЙ**», «**ПА**» - снимают боли в сердце.

- «**АП**», «**АМ**», «**АТ**», «**ИТ**», «**УТ**» -  исправляют речь.

 Таких сочетаний много, и перечислять их все,  просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произношении.

 Большое значение имеет и интенсивность произношения звуков. В частности, при лечении одних органов интенсивность должна быть низкой или средней, а при лечении других – более высокой.

 От оздоровительных мантр,  мы переходим к **словам** и**словосочетаниям**, несущим в себе энергетический и целебный заряд. Ещё с древних времён знали, что некоторые слова, сказанные в определённой последовательности и с определённой интонацией , могут быть незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры, заклинания и молитвы.

 **Рифмотерапия.**Одним из направлений**словотерапии** можно считать и рифмотерапию – лечение стихами. Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни, способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень.

 **Лечение звуками природы**

 Звуки природы - это еще одно направление в звукотерапии обладающее терапевтическим эффектом. Этой методики, как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию, в аэрофитотерапию, в другие техники и практики, где есть расслабление и медитация. Сюда можно отнести: шум моря и ветра, звуки дождя, шелест листвы, пение птиц, звуки лягушек, сверчков, китов и дельфинов. Прекрасным оздоровительным эффектом обладают также  колокольные звоны.

 **Лечение пением**

 Ещё одна эффективная терапевтическая, методика это - пение. Как выяснилось, **песня** активизирует в человеке энергетические центры, которые влияют на работу внутренних органов. Это относится, как к классическому, так и к эстрадному пению. Красивое классическое пение благотворно влияет на селезенку. Кстати, именно среди оперных певцов очень много долгожителей, потому,  что пение способствует развитию сердечно-сосудистой  и дыхательной систем.

 Сегодня, современные исследования подтвердили целебные свойства произносимых звуков. Созданы даже своеобразные реестры их воздействия.

  - звук "**И**" – прочищает нос, лечит глаза;

  - звук "**У**" – укрепляет горло и голосовые связки;

  - звуки "**В**", "**Н**", "**М**", "**Э**" - улучшают работу головного мозга;

  - звуки "**Ц**", "**К**", "**Щ**", "**И**" - лечат уши;

  - звуки "**У**", "**Ы**", "**X**", "**Ч**" - улучшают дыхание;

  - звуки "**О**", "**А**", "**С**", "**М**", "**И**" - лечат заболевания сердца.

  - звук"**Е**", **-** очищает тело от шлаков, а душу - от информационного мусора.

 Произнося тот или иной звук, нужно  следить за тем, чтобы его высота была все время одинаковой. Нельзя начинать мощно и сильно, а заканчивать, когда в легких уже совсем не осталось воздуха. Для начала нужно произносить  каждый звук не более трех-четырех раз.

Ведь как уже доказано, звуковые вибрации действуют на наш организм весьма благотворно. Когда у нас хорошее самочувствие, мы хотим петь и поем. Например, напряжение можно снять пением сочетания "А-У-М" на продолжительном выдохе по 5-7 раз.

 Если вы хотите, чтобы почки работали отменно — тяните **и-и-и**, ровно на одной высоте, останавливаясь несколько раньше, чем выдохните весь воздух.

 Долгое  **о**-**о**-**о** — хороший стимулятор для желез внутренней секреции.

 **Е-е-е** — приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.

 Сочетание **о-и**  - полезно для сердца.

 Данные упражнения должны повторяться 3— 4 раза в день. Поэтому не надо стесняться петь самим - это добавит не только положительных эмоций, но и здоровья.