**Здоров'язберігаючий вплив музики**

Про лікувальне та профілактичне значення музики писали ще античні філософи, Давньогрецький бог медицини Асклепій музикою примирював сварки, а за допомогою звучання труби поліпшував слух тим, хто недочував. Давньогрецький лікар Гіппократ зцілював музикою безсоння та епілепсію. Натомість перський лікар, хімік, науковець-публіцист і поет Авіценна застосовував музику в лікуванні психічно хворих. Стародавні китайські лікарі вважали, що музика здатна позбавити будь-яких хвороб, і виписували музичні рецепти для зцілення хворих органів. Навіть нині в сучасних китайських аптеках можна купити лікувальні музичні альбоми під назвами, наприклад, «Печінка», «Нирки», «Селезінка» тощо.

Результати вивчення оздоровчого впливу музики на стан людини посприяли свого часу виникненню окремого напрямку в медицині, психології та педагогіці, що має назву музикотерапія. Уже науково доведено, що унікальну антидепресивну і водночас заспокійливу дію має музика Антоніо Вівальді, Йоганна Себастьяна Баха, Вольфганга Амадея Моцарта, ранні твори Людвига ван Бетховена, музична лірика Франца Шуберта, Роберта Шумана, Петра Чайковського, Фридерика Шопена, Ференца Ліста.

Класична музика нині широко застосовується в перинатальній терапії і як один з допоміжних засобів при пологах. У сучасній медицині і існує навіть окремий термін – «ефект Моцарта», запропонований Доном Кемпбелом. Цей «ефект» досягається трансляцією ще ненародженій дитині кращих зразків класичної музики через навушники, які прикладають до животика майбутньої мами.

Результати медико-психологічних досліджень також показали, що окремі класичні музичні твори мають збуджуючу дію та підсилюють загальний тонус організму. Серед них – опери Ріхарда Вагнера, оперети Жака Оффенбаха, «Болеро» Моріса Равеля, «Каприс № 24» Ніколо Паганіні. Ці твори з точки зору музикотерапії особливо ефективні у роботі з млявими, кволими, гіпоактивними дітьми.

***Сучасні науковці виокремлюють два види музикотерапії:***

-активну(діяльнісну);

-пасивну(рецептивну).

***Пасивна музикотерапія***

Основою пасивної музикотерапії є слухання та сприймання музики з подальшим обговоренням того, які відчуття вона викликала у реципієнта(того, хто слухав). Проте музика при цьому матиме вибіркову дію – все залежатиме від характеру твору та інструмента, який його виконує. Так, наприклад звучання кларнета активізуватиме кровообіг, звучання акустичних струнних інструментів та фортепіано врівноважуватиме нервову систему, звучання флейти зніматиме стрес та сприятиме релаксації, а звучання церковних дзвонів відновлюватиме душевну рівновагу і послаблюватиме біль на кшталт анальгетика.

***Активна музикотерапія***

Активна музикотерапія передбачає безпосередню участь реципієнта у різних видах музичної діяльності, зокрема:

-співах;

-музичних рухах;

-інструментальному музикуванні.

Тому все, чим педагоги займаються з дітьми на музичних заняттях є своєрідною музикотерапією. Якщо педагог з дітьми співає на музичному занятті або уроці музичного мистецтва, то, мовою психології та медицини, він використовує вокалотерапію. Якщо педагог рухається з дітьми під музику, то включає в заняття елементи кінетотерапії, а якщо грає на музичних інструментах – займається інструментальною музикотерапією.

Під час співу в зовнішній простір вивільняється лише 15- 20% звуку, решта звукової хвилі вібрує всередині нас. Ці вібрації масажують наші внутрішні органи, стимулюючи та поліпшуючи їхню роботу. Так, завдяки співу можна виправити порушення темпо-ритмічної структури мовлення, заїкання, поліпшити звуковимову тощо.

Спів є однією з найліпших форм дихальної гімнастики, яка доступна всім. На думку доктора медичних наук, музикотерапевта-реабілітолога Сергія Шушарджана, на грамотно організованих музичних заняттях співом можна повністю відновити кровообіг і позбутися застою в легенях. Механізм дії такий: за той час, поки ми співаємо музичну фра­зу, не переводячи дихання, в організмі виникає легка гіпоксія (брак кисню). Це надзвичайно потужна біостимуляція, схожа на дію розрі­дженого гірського повітря. Короткий і глибокий вдих між музични­ми фразами миттєво збагачує кров киснем, а це сприяє:

-поліпшенню діяльності серцево-судинної системи;

-активізації кровопостачання;

-поліпшенню показників крові (гемоглобін активніше зв'язує кисень).

Заняття співом відновлюють фізичні сили дорослого і дитини, адже в процесі співу розширюються судини, з організму виводиться мо­лочна кислота, яка утворюється при значних фізичних навантаженнях. Невипадково наші предки співали вечорами після стомлюючої праці в полі.

Спів також зміцнює імунну систему, адже регулярні заняття співом підвищують рівень імуноглобуліну-А та гідрокортизону — основних показників міцного імунітету.

Співи застосовуються і як один із засобів боротьби з зайвою ва­гою. Тим, хто бажає позбавитись декількох кілограмів, при появі ба­жання з'їсти чогось зайвого, дієтологи пропонують замінити шкід­ливий перекус виконанням декількох улюблених пісень.

Хороша пісня, та ще й із хорошим текстом, знижує роздрато­ваність, бадьорить, надає енергії, повертає віру у власні душевні сили. Ця схема працює, наче у старому доброму кіно, де героям піс­ня та співи допомагали долати всілякі труднощі та перепони. Саме тому спеціалісти рекомендують хоча б п'ять хвилин щодня співа­ти, ототожнюючи спів із фізичною зарядкою.

**Кінезотерапія** — це одна з форм профілактичної і лікувальної гімнастики. Під час виконання під музику пасивних чи активних рухів, а також рухливих ігор та вправ, ми у природній спосіб здатні вирішувати проблеми, пов'язані з порушеннями у роботі опорнорухового апарату, серцево-судинної системи, внутрішніх органів тощо. Зокрема на музичних заняттях з дітьми кінезотерапію можна роз­глядати, як своєрідний вид дитячого виконавства, який:

-сприяє розвитку координації рухів та орієнтації у просторі;

-пожвавлює моторику;

-поліпшує поведінкові реакції;

-знімає скутість рухів у інертних і пасивних дітей;

-розвиває відчуття ритму;

-вивільняє накопичену агресію, трансформуючи її у фізичні дії.

Схожий до кінезотерапії вплив має й інструментальна музико­терапія. Її особливість полягає у самій дії звучання певного інстру­мента на фізіологічний та психічний стан дорослого чи дитини. Так, гра на духових інструментах (сопілці, дудці, блок-флейті) здат­на поліпшувати дихальні процеси. Натомість ритмічно узгоджена гра на барабанах і бубнах нормалізує внутрішні біоритми організ­му. Гра на дзвониках, трикутниках, металофонах, бубонцях посла­блює біль (як і церковні дзвони), а гра на музичних інструментах, звучання яких імітують звуки природи (водяних свищиках, дощо­вицях, бульбофонах та ін.) врівноважує нервову систему, сприяє кон­центрації уваги.

Якщо педагоги з дітьми на музичних заняттях зачаровано й уважно слухатимуть музику із завзяттям виконуватимуть музичні рухи та залюбки гратимуть на музичних інструментах, то в результаті всі вони не лише отримають емоційну й естетичну насолоду а й відчують на собі здоров’язбережувальний ефект музики.