

Мастер-класс для родителей

«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья ребёнка»

Цель: Обогатить знания родителей о положительном влиянии музыки на психическое и физическое здоровье ребенка.

Задачи:

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Выявить влияние различных видов музыки на настроение и поведение человека.
3. Мотивировать родителей к более осознанному отношению к занятиям музыкой, как одному из средств, положительно влияющих на здоровье человека.
4. Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями, способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

Контингент участников мероприятия: родители

Продолжительность мероприятия: 20 минут

Перечень необходимого оборудования: музыкальный центр, музыкальный материал на USB - флеш накопителе, памятки для родителей.

Краткое содержание предварительной подготовки к мероприятию: поиск материала по выбранной теме, подбор музыкального репертуара.

Конспект мероприятия:

Муз. рук.: Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы проведем с вами необычное мероприятие. Это **мастер – класс на тему: «Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья ребёнка»**. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья наших детей, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Одним из приоритетных направлений нового этапа реформирования системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья детей, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье воспитанников.

Вырастить **здорового** ребёнка – это самая главная задача **родителей** и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии. Одной из главных задач нашего дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Все это требует внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области и интеграцию оздоровительной работы с музыкально-образовательной.

Использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья называется музыкотерапией. Терапия – в переводе с греческого «лечение».

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, основанный на целительном воздействии музыки на физическое и психическое состояние человека.

Трудно переоценить влияние музыки на человека. Она способна изменить душевное и физическое состояние человека. Это живой неисчерпанный источник вдохновения. Музыка может предоставить удовольствие, но также одновременно может вызвать сильное душевное переживание, пробудить к размышлению, открыть неизвестный мир фантазий. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчают установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно - психических заболеваний.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем, поскольку не связано со значительными затратами времени и материальных затрат, а значит, знания о том, как заниматься оздоровлением, необходимо всем.

Наша задача – помочь ребёнку научиться осознанно относиться к своему здоровью; развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; дать представления о составляющих здорового образа жизни, в том числе и о влиянии музыки на здоровье человека.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдут произведения Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», вальсы из балетов Чайковского,

произведения Вивальди, маршевые композиции. Неоднократно отмечалось, что значительно сильнее влияют на ребенка мелодии со словами.

Успокаивающее, уравнивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Музыкальная среда нашего общества заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.

Музыкотерапия дома в течение дня.

Музыкотерапия утром.

Утро можно начать под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Утром рекомендуется включать солнечную, мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Вариантами музыки для утреннего слушания могут быть и следующие произведения:

- Произведения В. А. Моцарта
- «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
- Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
- Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
- Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Музыкотерапия перед дневным сном.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо использовать мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка) Например, П. И. Чайковский «Времена года» Бетховен, соната 14 «Лунная»

Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

Перед дневным сном можно включить детям тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

- «Времена года» П. И. Чайковского.
- Бетховен, соната № 14 «Лунная».
- Бах – Гуно «Аве Мария».

Как музыка влияет на сон ребёнка.

Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Влияние музыкотерапии на человека доказано давно, но укладывая своего малыша спать, мы даже не догадываемся, насколько полезна музыка для сна детям. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач. В зависимости от выбранной композиции может развиваться эмоциональный фон малыша, его психика и даже музыкальный вкус.

Венгерские ученые провели целое исследование пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей. В ходе этого исследования было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил намного быстрее.

Классическая музыка для детей перед сном поможет быстро и спокойно уснуть. Это важно для их эмоционального развития. Кроме того, спокойные и мелодичные произведения избавят от стресса и помогут ребенку расслабиться.

- Прослушивание разных мелодий помогает умственному развитию детей. Регулярная музыкотерапия полезна для быстрого усвоения полученной информации. Музыка перед сном ускорит развитие речи, а в будущем малыш будет легче изучать точные науки.
- Спокойные мелодии помогают в концентрации внимания.
- Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач.
- Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет на много проще.
- Эстетическое развитие. Многие дети, которые с раннего возраста слушают различные произведения, в период взросления больше тянутся к творческим профессиям. Это не значит, что эти дети станут музыкантами-виртуозами, но найти цель в жизни будет на много проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.

Музыка для пробуждения после дневного сна.

Пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Слушание тихой, нежной, лёгкой музыки, происходит от 2 до 8 минут, в зависимости от возраста детей.

Музыкотерапия для вечернего времени.

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

- Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
- Бах «Органное произведение».

- Вивальди «Времена года».
- «Голоса природы».

Муз. рук.: Уважаемые родители, сейчас я вам предоставлю несколько фрагментов музыкальных произведений. А вы постарайтесь ответить для какого режимного времени эта музыка подходит:

- для прослушивания в утренние часы и их свободной деятельности,
- для музыки перед дневным сном,
- для музыки после дневного сна,
- для музыки для вечернего времени и релаксации.

Репертуар:

Музыка для прослушивания в утренние часы и их свободной деятельности:

- «Серенада» Моцарта
- «Весёлые путешественники»
- Полька «Трик-трак» Штрауса

Музыка перед дневным сном:

- «Осенняя песня» Чайковского
- «Лунная соната Бетховен
- Бах «Аве Мария»

Музыка для пробуждения после дневного сна.

- Соната № 6 (Радость) Моцарт
- Рассвет на Москва реке увертюра к опере «Хованщина»
- «Утро» Э. Григ из сюиты Пер Гюнт

Музыка для вечернего времени и релаксации

- Мелодия Глюк из оперы Орфей и Эвридика
- Голоса природы
- Органные произведения Баха

Результативность мастер - класса для родителей:

- повышение мотивированного, осознанного отношения к занятиям музыкой с детьми, как одному из средств, положительно влияющих на здоровье ребенка;
- повышение совместной поисково-творческой активности детей и родителей;
- повышение музыкальной культуры;
- мотивация на эмоционально-личностное и эстетическое развитие ребенка в условиях семейного воспитания;
- повышение статуса семейного воспитания.

Музыкальная аптека



Если у вас депрессивное состояние, то вам обязательно следует слушать музыку.

Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию. Можно попробовать Шуберта «Ave Maria», Чайковского «Осенняя песня».

Для того чтобы расслабиться, попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими. Здесь подойдут произведения Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», Дебюсси «Лунный вечер», Леннона «Yesterday».

Тонизирующая музыка:

Монти «Чардаш», Огинский «Полонез», Легран «Шербурские зонтики».

Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта.

И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

Музыка лечит

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление - **музыкотерапию**.

Медики советуют:

- скрипичная и фортепианная музыка**- для тех у кого не в порядке нервы.
- арфа** незаменима в кардиологии.
- виолончель** помогает людям с больными почками.
- гобой и кларнет** придут на помощь печени.
- флейта** запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.
- саксофон** восстанавливает потенцию.


Психологи заметили, что, прослушав произведения **Гайдна** и **Моцарта**, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многопрофилен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так назвали - «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как **Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский**, хороши для снятия стресса. Причём неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит как бы **мягкий массаж** горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто

Встречаются долгожители.

=





Музыка очень важна для жизни человека. Психологи говорят, что музыка помогает пережить горе, грусть, депрессию. Музыка приносит радость, помогает настроиться на другую волну, более возвышенную и духовную. Раньше, детей в семьях дворянства обязательно учили музыке, не все из них хорошо играли на музыкальных инструментах, но, получив хорошее музыкальное воспитание – разбирались в музыке и умели ее понимать и ценить. Родители, отвечающие за духовное развитие своего ребенка, должны учить его понимать музыку. Это может происходить через обучение ребенка музыке на различных музыкальных инструментах, а может быть и через понимание музыки. Если родители хотят вырастить культурного человека, то ребенка обязательно надо приобщать к миру музыки.

Советы родителям по музыкальному воспитанию ребенка:

♪ Выполняйте с ребенком различные физические упражнения под веселую, ритмичную музыку. Музыка создаст необходимый энергичный фон для ребенка, поможет почувствовать ритм.

♪ Включайте спокойную, плавную музыку, без слов во время выполнения ребенком рисования, лепки и еще, когда ребенок учится писать. Психологи установили, что когда в первом классе учителя включали классическую музыку, в то время, когда дети учились писать, то движения детей становились более плавными и они лучше сосредоточивались на выполнении заданий.

♪ Включайте музыку и почаще танцуйте с ребенком. Это замечательно для воспитания. Ребенок научится танцевать, хорошо двигаться под музыку, чувствовать ритм каждой мелодии, кроме того, ребенок посредством танца общается с родителями без слов, что важно для наилучшего взаимопонимания.

♪ Если ребенок гиперактивный – ему надо почаще ставить слушать спокойную музыку.

♪ Веселые, энергичные мелодии помогают детям справиться с чувством страха.

Влияние музыки на психику ребёнка

Как правило, дети испытывают большую потребность в музыкальных игрушках. С помощью игрушечных музыкальных инструментов музыка проникает в быт семьи.

Как пользоваться такими музыкальными игрушками? Взрослый исполняет знакомые для детей музыкальные произведения, а дети слушают.

Постарайтесь выбирать мелодии, где нет больших интервалов, скачков. Играйте в медленном темпе, чтобы ребёнок мог проследить за вашим исполнением. Затем ребёнок может присоединиться к вам и только потом- попытаться исполнить мелодию самостоятельно.

Дошкольники очень хорошо чувствуют эмоциональную выразительность музыки, наслаждаются ею, понимают красоту звуков.

Поэтому необходимо способствовать развитию музыкальных способностей ребёнка (музыкальная память, чувство ритма и т.п.) не только на музыкальных занятиях, но и с помощью домашнего музицирования, которая сближает всех членов семьи и доставляет общую радость.

Рекомендуемые музыкальные инструменты:

Металлофон, детское пианино, колокольчики, триолы, дудочки (для развития звуковысотного слуха), различные шумовые инструменты: бубен, барабан, деревянные ложки и др. (для развития чувства ритма)

