

Семинар

«Значение музыки для укрепления здоровья дошкольника в семье»

Музыка - величайший источник эстетического и духовного наслаждения. О лечебных свойствах музыки было известно еще до нашей эры. О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции и в Риме.

Музыкальное воспитание рассматривается в музыкальной педагогике как неотъемлемая часть нравственного воспитания подрастающего поколения, итогом которого является формирование общей культуры личности. В нашей стране музыкальное воспитание рассматривается как составная часть общего развития всего подрастающего поколения.

Учёный с мировым именем, который работает в нашей стране - доктор медицинских наук Рушель Блаво. Он автор уникальной методики музыкотерапии и непосредственный создатель лечебной музыки. Из-под его пера вышли многочисленные книги по традиционным системам оздоровления и первое методическое пособие по музыкотерапии. Работы Рушеля Блаво пользуются высоким спросом у врачей и психологов (лекции читаются в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России), организатор многочисленных экспедиций и мастер-классов в городах России и в странах Юго-Восточной Азии. Рушель Блаво является руководителем медицинской клиники Royalmed, расположенной в Санкт-Петербурге. По данным реестра Росздравнадзора клиника имеет действующую лицензию на осуществление медицинской деятельности от 07.11. 2013 № ЛО-78-01-004083, выданную Комитетом здравоохранения Санкт-Петербурга.

Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние человека.

Музыка оказывает влияние на наши эмоции. С помощью музыкальной терапии можно задать необходимое настроение, чтобы избавиться от всего лишнего и негативного, что давит на нас психологически и ослабляет наш иммунитет.

Лечение музыкой позволяет бороться с заболеваниями как эмоционального, так и физического характера. Главное – правильно подобрать мелодии для лечения, чтобы они совпадали с внутренними ритмами и оказывали воздействие на проблемные участки. У музыкотерапии нет ограничений или противопоказаний: музыкотерапия полезна и для детей, и для взрослых.

Музыкотерапия применяется для расслабления и повышения настроения, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности, для снятия головной боли.

Музыка благотворно влияет на организм человека:

- Замедляет пульс.
- Увеличивает силу сердечных сокращений.
- Способствует расширению сосудов.
- Нормализует артериальное давление
- Стимулирует пищеварение.
- Снимает эмоциональное напряжение и раздражительность.
- Снимает мышечное напряжение.

Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу

Проблема: по данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом.

Влияние музыки на состояние здоровья детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Музыка восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка и он чаще болеет. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Практические советы родителям.

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

Дыхательное упражнение «Шум моря»

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

Дыхательное упражнение «Одуванчик»

Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ах!»

Дыхательное упражнение «Воздушные Шарик»

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

Дыхательное упражнение «Шарик спускается»

Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «ссссс»

Дыхательное упражнение «Ладочки»

Ладушки-ладочки, звонкие хлопошки. Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем. Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

Музыка для вечернего времени.

Релаксационное упражнение

«Волшебный сон».

Можно слушание музыки сопровождать текстом.

«Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают.

Ноги тоже отдыхают.

Напряженье улетело

И расслаблено всё тело.

Будто мы лежим на травке,

На зелёной, мягкой травке -

Греет солнышко сейчас,

Ножки тёплые у нас.

Дышится легко... ровно... глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать.

Игра по музыкоизотерапии «Волшебные нити»

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов». Ребенку можно предложить нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого он хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь.

Упражнение по музыкоизотерапии «Ковёр-самолёт»

В этом упражнении ребёнку предлагается полетать с Иваном Царевичем на ковре самолёте. Сначала он рассматривает репродукцию картины В.М. Васнецова «Ковёр самолёт. Потом, под спокойную музыку надо закрыть глаза и представить себя летящими с Иваном Царевичем на ковре-самолёте. Ребёнок может рассказывать, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли ему лететь, холодно или тепло, легко ли дышится. Хочется ему взлететь ещё выше или спуститься на землю.

Упражнение по музыкоизотерапии «Спящая царевна»

Дети рассматривает репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем взрослый дотрагивается до них по очереди и все просыпаются и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П.И.Чайковского из балета «Спящая красавица».

«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка — целитель здоровья.» (В.М.Бехтерев). Использование музыки и пения в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности детей, сохранять и укреплять их здоровье. Создание эмоционального комфорта средствами музыки и пения в семье – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка.

Музыка – это чудесный подарок для всех нас, способный сделать нашу жизнь гармоничнее и радостнее. Поэтому не стоит пренебрегать ее замечательными возможностями.

У каждого человека есть своя любимая музыка, от которой «мурашки бегают по коже». Когда мы ее включаем, мы полностью расслабляемся,

успокаиваемся и наслаждаемся. Мы выучиваем любимые тексты песен наизусть, напеваем их и чувствуем несомненный прилив энергии и сил. Положительный эффект музыки каждый может испытать, поэтому в современном мире все большую популярность завоевывает музыкотерапия – метод лечения музыкой. Прислушивайтесь к голосу своей интуиции, окружайте себя хорошей качественной музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!