«Музыкотерапия – музыка и здоровье ребёнка» – консультация для родителей

Составитель: Юрканова Татьяна Ивановна,
музыкальный руководитель МКДОУ «Детский сад ОВ с. Углянец»

По мнению многих учёных, медиков и педагогов, в музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

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 заболеваний.

О положительном эффекте воздействия музыкотерапии пишут многие специалисты. В России специальные исследования Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, В.М. Бехтерева, И.М. Гриневой, С.В. Шушарджан, Г.П. Шипулина и многие другие выявили положительное влияние музыки на различные системы организма:

- сердечнососудистую,
- двигательную,
- дыхательную,
- центральную нервную систему.

Российский врач М.Л. Лазарев, директор московского детского центра восстановительного лечения подтверждает, что под воздействием специально подобранной классической музыки **дети (даже которые находятся в утробе матери)** развиваются гармонично как в физическом, так и в духовном плане.
Он рекомендует слушать спокойные мелодии Моцарта и Вивальди.

Исследования врачей доказали, что уже на 5 – м месяце внутриутробного развития ребёнок слышит и различает звуки. Он может реагировать на громкость и ритм мелодии.

1.Музыка способна воздействовать на различные сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

* вибрационный
* физиологический
*психологический

Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки

Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма: дыхательную, двигательную, сердечно - сосудистую

Психологический фактор через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребёнка

2. Музыка имеет фундаментальные начала всего живого:

ритм, мелодию и гармонию.

Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма.

KACHAEM.NET

3. Музыка позволяет **точно дозировать психофизическую нагрузку**, начиная от прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

KACHAEM.NET

4. Музыка позволяет совершенствовать **дыхательную функцию** опосредованно. Так, исполняя музыкальное произведение на духовом инструменте, ребёнок должен подчинить своё дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Известно, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов в минуту, гнев – 40 вдохов в минуту. В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу (пение, игра на духовом инструменте), мы можем моделировать эмоциональное состояние.

KACHAEM.NET

5. Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

KACHAEM.NET

Специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональную сферу ребёнка и повышать уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

Врачуют естественные и искусственные звуки.

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

- замедляют пульс,
-увеличивают силу сердечных сокращений,
-способствуют расширению сосудов,
-стимулируют пищеварение,
-улучшают аппетит,
-улучшают обмен веществ,
-стимулируют дыхание и кровообращение,
-усиливают внимание.

Классические музыкальные произведения и их положительный эффект воздействия на ребёнка:

В.А. Моцарт. Соната для фортепиано №1 До мажор– всего лишь 10-минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ людей в среднем на 8-10 единиц.

Прослушивание сонат Моцарта делает продуктивной любую деятельность, рисует малыш, играет в кубики или учится ползать.

Шарль Камиль Сен-Санс. "Карнавал животных".
14 музыкальных миниатюр, иллюстрирующих животный мир, развивают воображение ребенка. Творите вместе с ним, изображайте и черепах, и львов, и кенгуру, и, конечно, всеми любимого лебедя. Ребенок, начиная с двух лет, будет ловить каждое ваше движение, пытаться его повторить. Ребенок помладше будет с жадностью следить за вашими пантомимами под музыку. Начните с одной части в день, потом малыш сам будет просить вас о таких сеансах.

И. Штраус Полька «Трик-Трак» –

пришло время попрыгать, потанцевать.

Полька легкая, воздушная, с небольшими кульминациями, так что вам будет удобно расставлять танцевальные акценты. Обратите внимание ребенка на ударные инструменты: треугольник, барабан, трещотку. Добавляйте постепенно и польки и вальсы, не очень длинные. Танцуйте вместе с ребенком, помогая ему развивать чувство ритма.

KACHAEM.NET

А. Вивальди «Времена года», Зима, Февраль.

Лучшим музыкальным терапевтом эпохи барокко был итальянский композитор Антонио Вивальди. Из-за врожденной деформации грудной клетки ему было трудно дышать, передвигаться без посторонней помощи, и поэтому всю свою внутреннюю силу, весь свой темперамент Вивальди вложил в музыку. Экспериментально установлено, что дети еще в утробе матери успокаиваются под звуки музыки Антонио Вивальди, так что все его произведения будут полезны малышам, а начать стоит с цикла «Времена года». И лучше всего с такой спокойной части, как Зима (Февраль), под звуки которой так и представляются кружащиеся снежинки, заснеженная деревенька, дети катаются на санках или лепят снежную бабу.

Фантазируйте вместе с вашим малышом!

KACHAEM.NET

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

KACHAEM.NET

Музыка для свободной деятельности детей:

И. С. Бах «Прелюдия до мажор», «Шутка»

И.Брамс «Вальс»

А. Вивальди «Времена года»

Д. Кабалевский «Клоуны», «Петя и волк»

В.Моцарт . «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

М.П.Мусоргский «Картинки с выставки»

П. И. Чайковский «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)

Ф.Шопен «Вальсы»

И.Штраус «Вальсы»

KACHAEM.NET

Музыка для пробуждения после сна:

Л.Боккерини «Менуэт»

Э. Григ «Утро»

Лютневая музыка XYII века

Ф.Мендельсон «Песня без слов»

В. А. Моцарт «Сонаты»

М. П.Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

Сенс-санс К. «Аквариум»

П. И. Чайковский «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

KACHAEM.NET

Детские песни:

«Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)

«Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)

«Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский)

«Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)

«Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский)

«Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков)

«Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев)

«Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков)

«Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев)

«Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков)

«Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов)

«Танец маленьких утят» (французская народная песня)

Музыка для релаксации:

Т. Альбиони «Адажио»

Л. Бетховен «Лунная соната»

К.Глюк «Мелодия»

Э.Григ «Песня Сольвейг»

К.Дебюсси «Лунный свет»

Н. А. Римский-Корсаков «Море»

К.Сен-Санс «Лебедь»

П. И. Чайковский «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Ф.Шопен «Ноктюрн соль минор»

Ф.Шуберт «Аве Мария», «Серенада»

Рекомендуемые источники:

www.baby-land.org/index/?node_id=412

http://www.svetan.ru/musikoterapia.html

www.c-cafe.ru/words/140/13899.php

http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditele

Слушайте
хорошую музыку
и будьте
здоровы!

Спасибо за внимание!