

Музыкальная гостиная

**«Значение музыки для укрепления здоровья будущего
школьника в семье»**

для родителей групп детей 6-7 лет.

**Подготовила: музыкальный руководитель
Назаренко О.В.**

Цель:

Познакомить родителей с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией. Рассказать родителям о конкретных способах использования музыкотерапии с детьми в домашних условиях и научить применять их на практике.

1. Введение

- История музыкотерапии
- Учёный с мировым именем, который работает в нашей стране - доктор медицинских наук Рушель Блаво.

2. Основная часть - значение музыки для укрепления здоровья будущего школьника в семье.

- Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние человека.
- Музыка благотворно влияет на организм человека
- **Актуальность темы: забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей -**
- Музыка помогает, когда ее слушают.
- Композиторы и здоровье человека. Эффект Моцарта.
- Роль пения для здоровья детей.
- Кто много поёт, того хворь не берёт
- Музыкальное движение - интересная и эффективная форма музыкально – оздоровительной деятельности
- Влияние музыкальных инструментов на организм человека.
- Как звуки вокруг нас влияют на здоровье детей.
- Музыка для детей в течение дня

3 Часть - Практические советы родителям.

Музыкотерапия и дыхательное упражнение для детей «Шум моря»

Дыхательное упражнение «Одуванчик»

Дыхательное упражнение «Воздушные шарики»

Дыхательное упражнение «Шарик спускается»

Дыхательное упражнение «Ладони»

Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

Игра по музыкоизотерапии «Волшебные нити»

Упражнение по музыкоизотерапии «Ковёр-самолёт»

Упражнение по музыкоизотерапии «Спящая царевна»

Заключение.

Создание эмоционального комфорта средствами музыки и пения в семье – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка.

Ход музыкальной гостиной.

Музыкальный руководитель встречает родителей в музыкальной гостиной (музыкальном зале). Фоном звучит классическая музыка:

- Лебедь Сен Санса
- Серенада В. А. Моцарта
- Мелодия для скрипки и фортепиано П. И. Чайковского
- Соната № 12 В. А. Моцарта
- Симфония № 40 В. А. Моцарта

Ход мероприятия.

1. Введение:

Здравствуйтесь, уважаемые гости нашей музыкальной гостиной. Сегодня мы поговорим о музыке, музыкотерапии и её роли для укрепления здоровья наших будущих школьников! Для первоклассников очень важно поддержание эмоционального благополучия, физического и психологического здоровья, умения расслабиться и снять усталость после школьных уроков, поднять настроение.

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.

2 Часть:

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.

Актуальность темы: Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей.

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.

Музыка помогает, когда ее слушают.

Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах).

Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арттерапии. Рисуются не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.

Композиторы и здоровье человека. Эффект Моцарта.

Нет таких музыкальных произведений, которые помогали бы всем людям. Однако, большинству людей помогает расслабиться и повысить настроение музыка Вольфганга Амадея Моцарта. Далее по популярности идут Петр Ильич Чайковский и Фредерик Шопен.

Музыка Вольфганга Амадея Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей, мобилизует возможности мозга, облегчает его работу, способствует повышению уровня интеллекта учащегося. Объясняют такой эффект тем, что интервал, продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора соответствует характеру биотоков головного мозга

По утверждению ученых, музыка Моцарта полезна всем. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, значительно улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося.

Универсальным действием обладает музыка Моцарта – и в этом единодушны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие: при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Причем эффект от музыки великого австрийца распространяется не только на людей, но и на животных. Например, в Европе обнаружили, что коровы, регулярно слушавшие произведения Моцарта, давали больше молока.

Роль пения для здоровья детей.

Искусство пения – это и есть прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение

является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких.

Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Дети любят петь и охотно поют. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Надо оберегать детский голос. Следит за тем, чтобы дети пели естественным звуком, не кричали во время пения, не говорили слишком громко, особенно на улицах в сырую холодную погоду. Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на нервную систему. Не следует поощрять пение с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома и по радио. Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

"Кто много поет, того хворь не берет!"

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

Гласные.

“А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

Звукосочетания.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать.

Музыкальное движение - интересная и эффективная форма музыкально – оздоровительной деятельности.

Музыка в сочетании с движениями дает возможность: создания приподнятого настроения; выражения и разрядки отрицательных эмоций, способствует психологическому раскрепощению ребенка.

Звучание музыки, влияя на физиологические процессы детского организма, повышает работоспособность его сердечно - сосудистой, мышечной и дыхательных систем.

В то же время при выполнении движений под музыку можно говорить и о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов – эмоциональности, отзывчивости, слуха.

Предложите детям потанцевать, и сами примите в этом участие. Вы можете включить звучание оркестра народных инструментов, с записями старинных танцев (менуэт, гавот, краковяк, мазурка) и энергичных современных танцев. В это время и сами отдохнете и сбросите накопившуюся усталость. Танцевать с детьми нужно как можно чаще, но не подолгу, внимательно следя за физическим и психическим состоянием ребенка. Следует давать ребенку возможность свободно импровизировать, выражать через движение свои чувства и эмоции, что эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические движения и танцы выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление,

формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.

Движения и танец снимают нервно- психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Выполняя движения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Влияние музыкальных инструментов на организм человека.

Скрипка – лечит душу, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов.

Фортепиано – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу.

Барабан - восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему.

Флейта - помогает работе лёгких, снимает раздражённость, озлобленность.

Баян, аккордеон – активизирует работу брюшной полости.

Арфа, струнные инструменты – стабилизируют работу сердца, кровяное давление.

Балалайка – лечит органы пищеварения.

Контробас, виолончель, гитара – воздействуют на сердце, тонкую кишку, лечат почки.

Труба – лечит радикулит.

Цимбалы – уравнивают печень.

Кларнет – подавляет уныние, улучшает кровообращение

Саксофон – активизирует сексуальную энергию, половую систему.

Орган - король музыкальных инструментов – помогает навести порядок в мыслях и способствует правильной работе позвоночника. Не зря, наверное, этот благородный инструмент играл преимущественно в храмах и церквях, и это помогало людям прояснить и очистить сознание и мысли.

Как звуки вокруг нас влияют на здоровье детей.

Обратите внимание детей на звуки живой природы: журчанье ручья, скрип снега, шелест листьев, пение птиц - них радость и здоровье наших детей и постарайтесь оградить от раздражающих жизненных шумов и потока музыки, культивируемой СМИ. Ее сверхбыстрые или тяжелые ритмы, сверхвысокие и сверхнизкие частоты, невыносимая громкость, низкое качество не могут оказать благотворного влияния на здоровье ребенка.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие, создаёт положительный эмоциональный фон; стимулирует двигательные функции; развивает и корректирует двигательные процессы (ощущения, восприятия, представления) и сенсорные способности; растормаживает речевые функции.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание.

Музыка для детей в течение дня.

Для утреннего времени можно использовать мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Для приятного дневного отдыха или сна (расслабления после школьных уроков) можно воспользоваться классической и современной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы.

Для вечернего времени (перед сном) можно использовать тихую, нежную, легкую музыку.

3 часть – 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 Шарики»

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надуть 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 музыкализотерапии «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 музыкализотерапии «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 музыкализотерапии «Спящая царевна»

Дети рассматривают 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».

Заключение:

«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 бегут 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!

В будущем, в беседах с родителями обсудить вопросов о роли музыки в музыкально-эстетическом развитии ребёнка. Почему важно приобщать детей к музыке в семье. Какие чувства дарит взрослым и детям общение с музыкой.

