



Консультация для родителей

«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей».

**Подготовила музыкальный руководитель
Амерханова Гузель Фаритовна**

Музыкотерапия.

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, а так же при коммуникативных затруднениях



Влияние музыки на организм ребёнка

М. Л. Лазарев считает, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

- **Вибрационный фактор музыки - является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.**
- **Физиологический фактор музыки - способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.**
- **Психологический фактор музыки - через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.**

Музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.

Музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку.

Музыка, оживляя эмоциональную сферу, снимает стрессы, восстанавливает иммунитет.

Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую

Музыкотерапия в течение дня

Музыка для утреннего приёма - располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Варианты музыки:

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



Музыкотерапия во время сна.

Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Сон играет важную роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. 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.

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.



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.

Варианты музыки для вечернего времени:

- Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
- Бах «Органное произведение».
- Вивальди «Времена года».
- «Голоса природы».



Особенности использования музыкотерапии:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (они не должны отвлекать внимание нов...



одновременно

Упражнение «Шум моря»

Дети слушают звуки моря, а затем им предлагают «подышать», как море. Сделать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом, выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.





«Пузырьки воздуха»

Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках. Они представляют себя пузырьками воздуха, лёгкими и невесомыми.



Спасибо за внимание.



