

Значение музыки для укрепления здоровья дошкольника в семье»



**Подготовила:
музыкальный руководитель
Шашмурина А.В.**

История музыкотерапии.

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали ещё до нашей эры. По их представлению, исцеление недугов посредством музыкального воздействия базируется на У-Синь - теории пяти элементов или теории пяти стихий (огня, воды, дерева, земли и металла), которая начала разрабатываться во времена правления китайской династии Чжоу (1066 – 256 г. до н.э.) Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял каждую ноту с одним из пяти элементов. Многие целители использовали соответствие этих пяти элементов, пяти внутренним органам (сердцу, печени, почкам, лёгким, селезёнке) в качестве основы для лечения болезней с помощью музыкальной терапии.



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

Он автор уникальной методики
музыкотерапии и создатель
лечебной музыки.

Метод музыкального воздействия
и лечения Рушеля Блаво, который
успешно используется уже много
лет, позволяет получать
положительные результаты при
работе с самыми разными
болезнями и недомоганиями.

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.

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.**

**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.

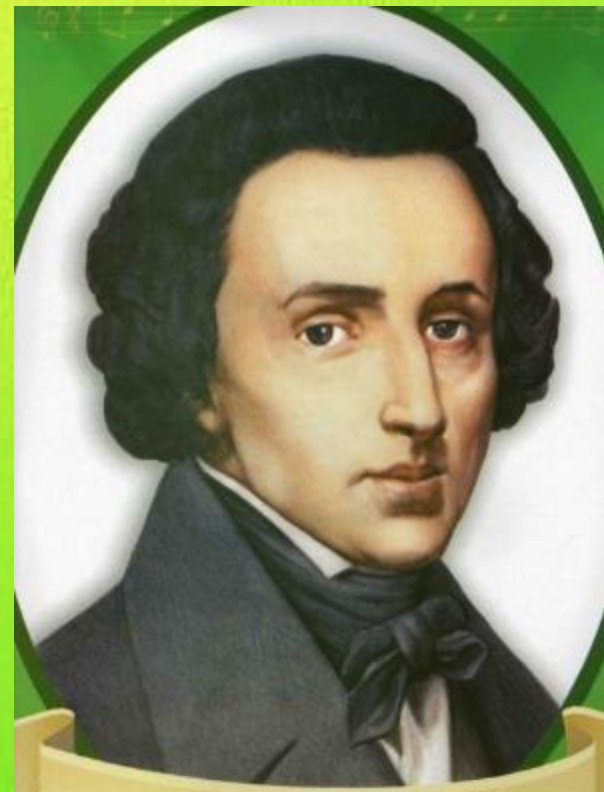
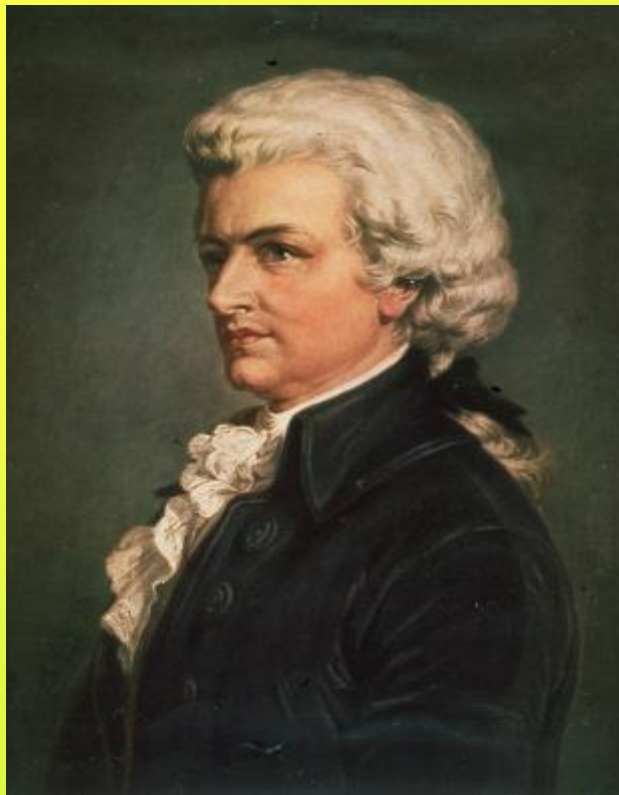
Музыка помогает, когда ее слушают

Музыка помогает, когда ее слушают. Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

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



Композиторы и здоровье человека.



Вольфганг Амадей Моцарт

Петр Ильич Чайковский

Фридерик Шопен

Эффект Моцарта.

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



Роль пения для здоровья детей

Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при пении в проветренном и чистом помещении - развиваются и укрепляются лёгких и голосовой аппарат

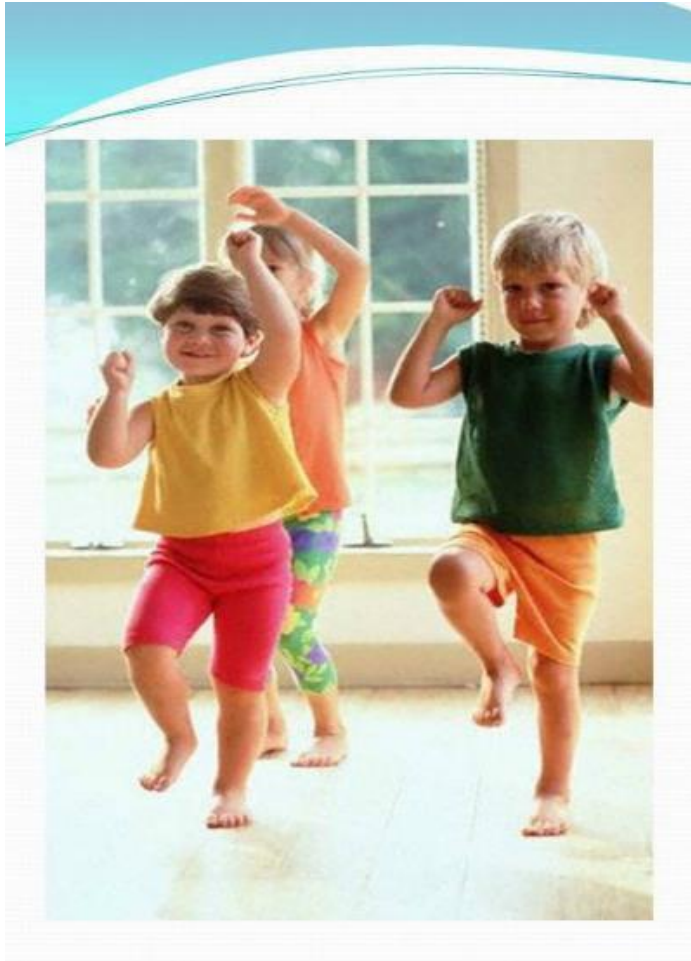


Кто много поет, того хворь не берет!"



- Звук «А-А-А» — стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.
Звук «И-И-И» — активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.
Звук «У-У-У» — усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,
Звук «М-М-М» — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

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



- 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.

Влияние музыкальных инструментов на организм человека.



Духовые инструменты развивают эмоциональную сферу.

Ударные - придают силу, дают ощущение устойчивости, уверенности.

Фортепьяно развивает интеллектуальные способности.

Струнные - развивают чувства сострадания, воздействуют на сердце.

Вокальная музыка влияет на весь организм, особенно на горло.



*Позвоночник — барабан
(19-23 ч.)*



*Легкие - арфа
(3-5 ч.)*



*Сердце - гитара
(11-13 ч.)*



*Почки - саксофон
(17-19 ч.)*



*Печень - флейта
(1-3 ч.)*



*Желудок -
клавирные
инструменты
(7-9 ч.)*



*Желчный пузырь -
гобой (23-01 ч.)*



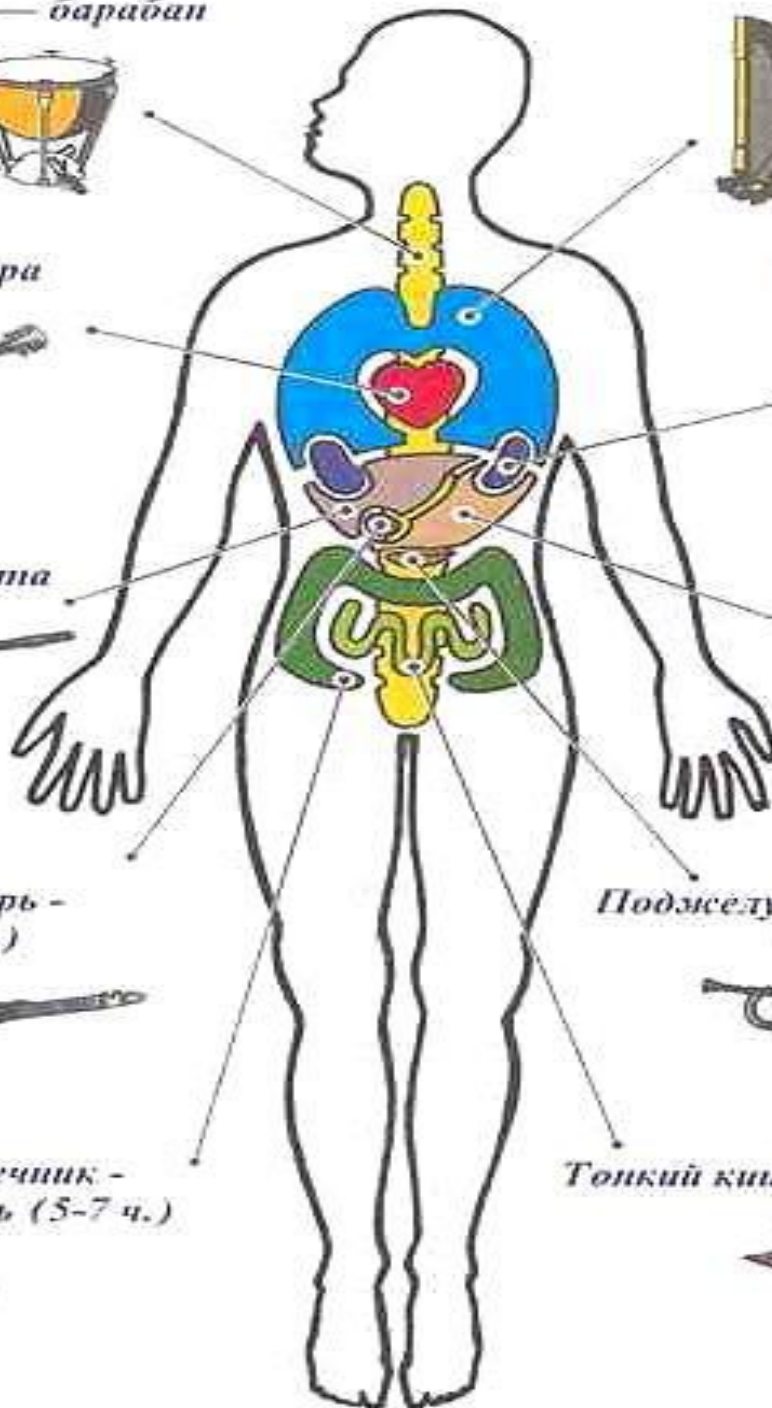
*Поджелудочная железа -
труба (9-11 ч.)*



*Толстый кишечник -
губная гармонь (5-7 ч.)*



*Тонкий кишечник - скрипка
(13-15 ч.)*



Как звуки вокруг нас влияют на здоровье детей.

Звуки природы.



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 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.

Музыкотерапия и дыхательное 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.



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 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-ладошки,
Звонкие хлопошки.
Мы ладошки все
сжимаем, Носом
правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То - спокойно выдыхаем.



Музыка для вечернего времени. Релаксационное упражнение

«Волшебный сон»

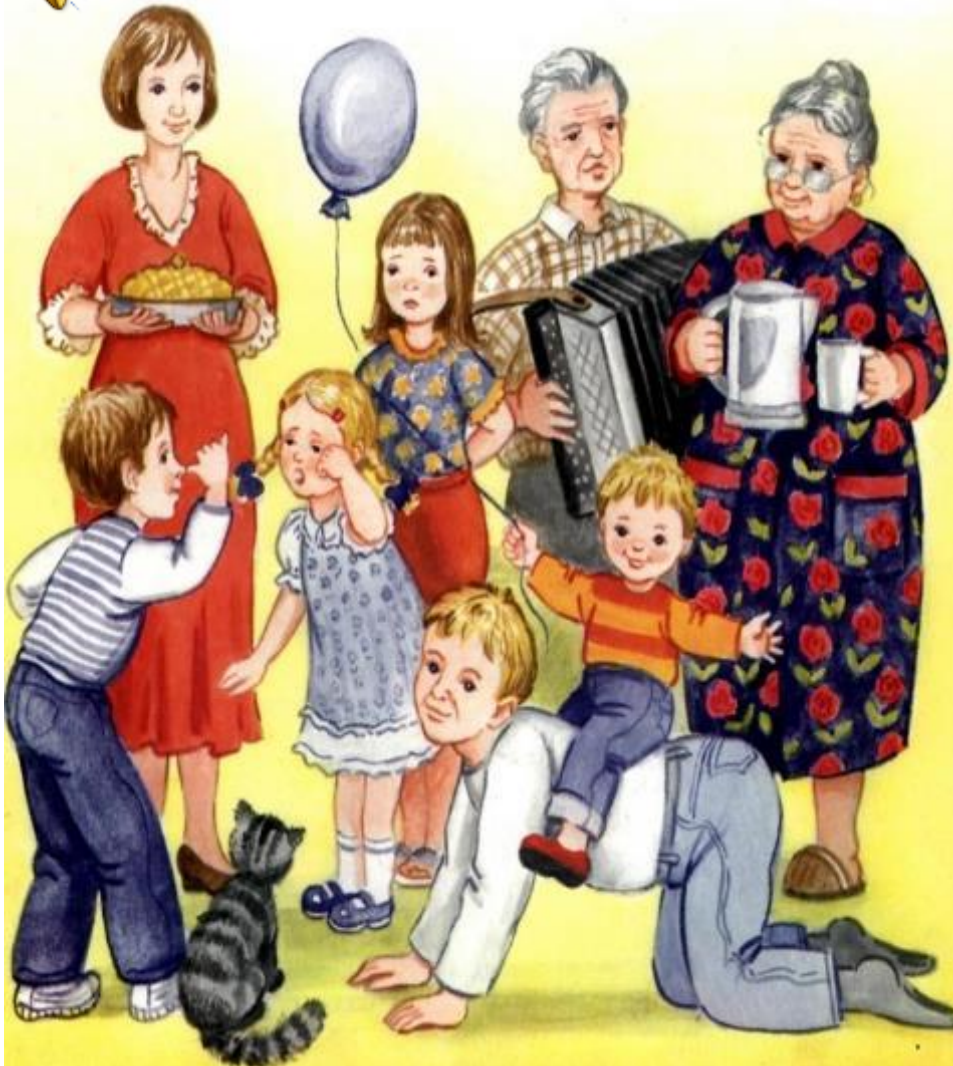
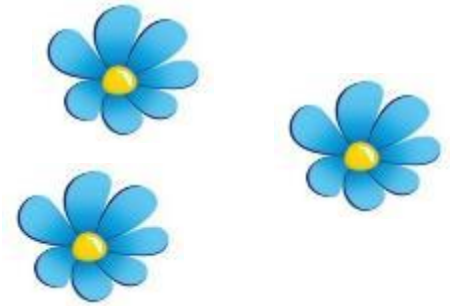


Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают.
Напряженье улетело
И расслаблено всё тело.
Будто мы лежим на травке,
На зелёной, мягкой травке
Греет солнышко сейчас,
Ножки тёплые у нас.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.



«Волшебные нити»

Изотерапевтическая игра



**Звучит музыка Чайковского
«Вальс цветов».**

Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш 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
Картина В.М.Васнецова «Ковёр-самолёт»



«Ковёр-самолет»
(1880 г.)



Упражнение по музыкалотерапии
Картина В.А.Васнецова «Спящая царевна»



**«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. А от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

**Спасибо за внимание!
Здоровья Вам и Вашим
детям**

