

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка – детский сад №10 «Березка» г. Светлоград

Консультация для родителей

Тема: «Музыка, как способ снижения стрессовых нагрузок»

Подготовил:
Музыкальный руководитель МБДОУЦРР ДС №10
«Березка»
Пасечниченко Наталия Викторовна
10.01. 2025г

Светлоград
2025 г.

Дошкольный возраст обосновано считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности.

Важно подобрать различные способы для снижения стрессовых нагрузок дошкольника.

Одним из таких, является музыка.

Об исключительных возможностях воздействия музыки на человека, на его чувства и душевное состояние давно известно.

Музыка психологически раскрепощает ребёнка, воспитывает его чувства, формирует вкусы, обогащает его эмоциональный мир, совершенствует мышление. Ребенок становится чутким к красоте в искусстве и жизни, музыка способствует снижению стрессовых нагрузок .

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном музыкальном образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья детей, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

В современной психологии существует отдельное направление - музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор». Хотите спокойствия? Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония». А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом. Как слушать? · Продолжительность - 15-30 минут. Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном. Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов. Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет лучше помогает добиться необходимого эффекта, и способствует снижению стрессовых нагрузок на ребенка.

Исходя, из вышеизложенного, следуют выводы:

- музыка выполняет не только эстетические, коммуникативные, но и оздоровительные функции;
- актуальным становится применение музыкотерапии для сохранения и укрепления здоровья детей детского образовательного учреждения, снижению стрессовых нагрузок;

использование здоровьесберегающих технологий музыкальной направленности, позволяют повысить оздоровительный эффект, а процесс музыкального воспитания сделать интересным и увлекательным