Консультация для родителей «Музыкотерапия во время самоизоляции»

Любовь Карасева

Консультация для родителей «Музыкотерапия во время самоизоляции»

Вот уже почти два месяца мы находимся дома (в пределах своего жилья, как принято говорить сейчас, на самоизоляции. Многие семьи имеют детей дошкольного возраста, которые требуют и ждут родительского ежеминутного внимания. Повезло тем, у кого частный дом. Они могут гулять, играть во дворе с малышами, не нарушая режима самоизоляции. Тем, кто не имеет такой возможности, приходится труднее. Но перед всеми на одно из первых при самоизоляции выходят вопросы:

«Как организовать пространство для ребенка? Чем его заинтересовать? В какие игры играть? Какие книги читать? Как сохранить здоровье, в том числе и психическое?».

Кроме игр, книг, лепки из пластилина,рисования, просмотра мультфильмов, мне хотелось бы обратить ваше внимание на музыку. Музыкотерапия активно используется в детском саду. Она помогает снять нервно-психическое напряжение, способствует адаптации к новым условиям жизни, формирует целостную и гармоничную личность. Существует мнение, что мелодии и ритмы способствуют развитию органов.

Одно время была распространена информация о том, что лечебными свойствами обладает исключительно классика. Однако сейчас специалисты всё чаще говорят о том, что исцеляющая музыка — та, что нравится человеку, отвечает его эстетическим запросам. Наши дети слушают и поют разные песни. У каждого дошкольника свои любимые песни.

Существует даже вокальная зарядка.

Суть вокальной зарядки заключается в том, что малыш тянет звук, как можно дольше. Высота звука по желанию ребенка. Чтобы детям не было скучно, выполняйте упражнения вместе с ним.

Обратите внимание, какое влияние на здоровье детей оказывает звуковая зарядка.

Звук «м-м-м» (Если правильно произносим, то губам становится щекотно.Можно сказать малышу: «Ой, мои губы пощекотал звук

«м-м-м», а тебе щекотно. ?» Так вы убедитесь, что звук произнесен, верно.)

Звук «м-м-м» снимает напряжение и дает возможность расслабиться.

Звук «а-а-а»-мягко массирует гортань и щитовидную железу

Звук «и-и-и»- помощник нашего мозга. Он тонизирует, заставляет мозг работать интенсивнее, повышает активность

Звук «о-о-о»-помогает сконцентрироваться, дает активные вибрации в грудной клетке.

Звук «э-э-э»- оказывает благотворное действие на железы внутренней секреции.

По возрасту и интересам ребенка можно разыгрывать небольшие сценки, которые будут провоцировать ребенка на длительный выдох и тонирование.

Например, предлагаем детям отправиться на машине к бабушке в гости, а может даже к Деду Морозу. Заводим машинку. Как гудит мотор «ж-ж-ж».Ну –ка помоги машинке, произнеси «ж-ж-ж».Вдруг машина остановилась. Что такое? У нее спустило шину «с-с-с». Заклеиваем шину. Напомни, пожалуйста, мне, как спускает шина. Я послушаю, вдруг не заклеилась. А за окном дует сильный ветер «у-у-у» (можно пропеть этот звук вверх и вниз). А ты сможешь за ним повторить? Он поднял с земли листья, и они зашуршали «ш-ш-ш» и т. д.

А еще можно поиграть с дошкольником в «повторялки».

Я издаю разные звуки, ты повторяешь. При этом топаем ногами, хлопаем руками. А теперь ты будешь издаешь звуки, а я – повторяю».

Воспитатели применяют музыкотерапию в детском саду,используя следующие методы и упражнения для детей дошкольного возраста:

• слияние с ритмом;

• танцевально-двигательная терапия;

• вокал;

• игра на различных инструментах;

• музыкальная сказкотерапия;

• куклотерапия;

• дыхательные гимнастики.

В период самоизоляции родители дома могут использовать некоторые из них.

Например, караоке. Включайте любимые детьми песни, пойте слова и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это лучший вариант. Если нет, то можно использовать компьютер, ноутбук, телефон, магнитофон. Пойте вместе с детьми. Слушайте их пение. Аплодируйте им.

Детям хочется двигаться. Устройте им дискотеку. Танцуйте вместе с ними. Не обязательно, чтобы это был танец. Пусть танцуют, как хотят. Можете научить их некоторым движениям с какими –нибудь предметами, игрушками.

Кто-то, может, обратится за помощью к Интернету, найдет легкий танец и разучит его.

Снимите на видео, пошлите близким и родным. Они будут рады.

В темпе барабана

Если у Вас есть барабан, играйте на нем. Нет, не расстраиваетесь. Берите кастрюлю (она похожа на барабан, мастерите маракасы. Делаются они просто. В пластиковую бутылку засыпается крупа. Маракас готов. Дошкольник двигается, пока звучит барабан. Если музыка прекратилась, малыш замирает на месте.. Затем можно поменяться ролями.

Вариант. Изменяем темп, играя на барабане (медленно, быстро, с ускорением). Ребенок должен следовать темпу.

Медитация «Ласковое солнышко»

На фоне спокойной музыки предложите ребенку положить руки в районе сердца и послушать, как оно стучит. «Давай представим, что у тебя в груди маленькое солнышко. Яркий и теплый свет разливается по телу, рукам, ногам. Он согревает тебя, наполняет энергией и хорошим настроением…»

Уважаемые родители!

Убедительная просьба соблюдать режим самоизоляции! И до скорой встречи в детском саду!