

Консультация для родителей

В данной консультации, вы можете познакомиться какие музыкальные произведения можно использовать при играх с песком.



«Игра с песком под музыку»

Все мы, взрослые и дети, брали в руки песок. На вид мелкие крупинки, ничего особенного, но почему-то с ним хочется что-то делать: строить из мокрого песка замки, с помощью формочек делать куличики, да и просто приятно сыпать его сквозь пальцы. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психического здоровья и развития детей. Особенно если эти игры – песочная терапия. Что же такое пескотерапия? Пескотерапия – это один из методов лечения искусством. Игра с песком под музыкальное сопровождение — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры под музыку с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

Наблюдения психологов показывают, что именно первые совместные игры детей с песком под музыку могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Поиграйте в песок вместе с ребенком. Положите ладони на песок и расскажите ему о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую тепло (прохладу) песка. Когда ядвигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?» Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует. Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (солнышко, цветок, и т.д.); «пройдите» по песку каждым пальчиком поочередно. Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Они стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, учат его прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное – ребенок получает первый опыт самоанализа, учится понимать себя и других. В домашних условиях можно вместо песка использовать манную крупу или соль. Рисовать песком лучше всего под приятную музыку в полумраке. Тогда появится незабываемая атмосфера волшебства и созидания. Это увлекательное занятие открывает для ребенка новый волшебный мир, что становится сильным фактором для развития его художественно - эстетического восприятия. Специально подобранные мелодии для

Игры с песком снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее воздействие. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие. Научно установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим. Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка П.И. Чайковского, А.Н. Пахмутовой.
- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка П.И. Чайковского.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Э. Грига, «Времена года» П. И. Чайковского.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, заряжают накал чувств – джаз, блюз.
- Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» И. Дунаевского.
- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Д. Шостаковича из кинофильма «Овод», «Метель» Г. Свиридова.

Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

Метод игры с песком объединяет множество упражнений и игр, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений, на повышение концентрации внимания. Песочница и музыка - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка. Чем полезны игры с песком под музыку?

1. Развивают восприятие, мышление, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии.
2. Формируют у ребенка представления об окружающем мире.
3. Развивают мелкую моторику, глазомер.
4. Успокаивают и расслабляют, снимая напряжение.
5. Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе.
6. Помогают познавать внешний и свой внутренний мир.

Песок и музыка позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

- Белоусова, Е.Д. « Синдром дефицита внимания и гиперактивности» Е.Д. Белоусова, М.Ю. Никанорова
- Брызгунов, И.П. « Дефицит внимания с гиперактивностью у детей »
- <http://kam-solnyshko.ru/sovety-p/2016-03-20/peskoterapiya-v-detskom-sadu>