

**Черній О.П., вихователь-методист  
закладу дошкільної освіти №1  
м.Кам'янець-Подільський**

**Ток - шоу «Я маю думку»**

**Питання дня:** «Сонатал - метод музичної стимуляції плоду»

**Ключові слова:** сонатал, внутріутробний розвиток, зачаття, вагітність, музичний слух, музичні інструменти, біоритмічні рефлексії.

**Обладнання:** технічне: ноутбук, телевізор; дидактичне: відео (внутріутробний розвиток дитини по тижнях), диск із записами класичної музики Моцарт, Шуберт, Чайковський, Шопен, запис на диску ударів серця в стані спокою, пасивного відпочинку, помірного фізичного навантаження.

**Запрошені гості:** лікар акушер-гінеколог Войцеховська В.П., старший викладач кафедри теорії та методик дошкільної освіти, кандидат педагогічних наук КПНУ Ватаманюк Г.П.

**Хід проведення**

**Вихователь-методист:** Музика займає важливе місце в житті кожної людини. Вона викликає в душі багато емоцій, почуттів, переживань. З давніх часів вчені доводять навчальні властивості музики. Адже звучна мелодія зачіпає дві півкулі мозку - праву, яка відповідає за вирішення творчих завдань, і ліву - логічне. Виявляється, включати музику для малюка в утробі – ідея далеко не нова. Стародавні китайці, вважали, що виховувати дитину потрібно починати практично відразу після її зачаття. І найефективнішим способом такого внутрішньоутробного виховання вважалася саме музика. Музика і вагітність тісно переплелися між собою. Але в цьому питанні слід врахувати, що не будь-яка мелодія буде корисною для майбутньої мами і малюка. Отже, як же дізнатися, яку музику слухати вагітним краще всього? Сьогодні ми з вами спробуємо у цьому розібратися. Тож познайомимо вас з найвідомішим методом спілкування вагітної з дитиною ще до її народження «Сонатал» (від sonus - лат.- звук; natal - лат.- породжений; музика). У методі використовуються всі три фактори впливу музики на організм людини:

1. Психолого-естетичний (асоціації, емоції, образний ряд);
2. Фізіологічний (функціональний, за допомогою якого можна тренувати окремі функції організму);
3. Вібраційний (вібрації, як фізичне явище, впливають на клітини плоду, активізуючи різні біохімічні процеси в них).

Важливим інструментом музичного впливу в методі є голос вагітної жінки (спів). Перевагою методу є те, що він може застосовуватися й у домашніх умовах за рекомендацією акушера-гінеколога. На проведення музичних занять жінку направляє лікар, з урахуванням стану її здоров'я і характеру плинності вагітності.

Новизна методу

1. Розроблені способи активного спілкування матері і дитини в період вагітності за допомогою музики.

2. Метод дозволяє оптимізувати психофізіологічне дозрівання плоду, що поліпшує його адаптацію як до внутрішньоутробних умов, так і до нових умов життя після народження.

3. Метод дозволяє впливати на рухову активність плоду, що може сприяти поліпшенню плацентарного кровообігу і забезпечувати умови для профілактики внутрішньоутробних інфекцій.

4. Даний метод є визначеним способом боротьби з внутрішньоутробною гіпоксією, що призводить до народження фізіологічно незрілої дитини. Дозована рухова активність плоду дає можливість уникнути несприятливих наслідків гіпоксії і забезпечує повноцінний постнатальний розвиток дитини.

5. Метод впливає на стан здоров'я самої вагітної жінки (поліпшує її самопочуття, підвищує емоційний тонус), позитивно впливає на лактаційну функцію після народження дитини.

На сьогоднішню зустріч ми запросили більш кваліфікованого спеціаліста у галузі музики, **старшого викладача кафедри теорії та методик дошкільної освіти, кандидата педагогічних наук КПНУ Ватаманюк Г.П.**, хочу продовжити цікаву та актуальну тему для обговорення Зупинюся на протипоказаннях методу «Сонатал».

#### Показання і протипоказання

Даний метод показаний усім жінкам, що мотивовані на створення оптимальних умов для виношування здорової дитини, при годуванні її груддю, для максимально швидкого росту і розвитку. Рекомендовано метод жінкам з гіпогалактією в анамнезі при годуванні попередньої дитини; жінкам, що мають психоневротичні реакції, вегето-судинні розлади; самотнім матерям.

Метод заборонений у повному обсязі вагітним жінкам у період загрози викидня. У цей період можна залишити лише деякі фрагменти занять:

1. Безконтактне прослуховування неголосної класичної музики (Моцарт, Чайковський, Шуберт, Лист, Шопен і інші ліричні композитори).

2. Не голосний спів колискових пісень.

3. Читання вголос казок.

При розробці методу використані елементи різних оздоровчих шкіл Заходу і Сходу.

#### Устаткування

Для здійснення методу необхідно підготувати наступне устаткування і методичні посібники: магнітофон, плеєр, мікрофон, аудіокасети із записом дитячої музики, класичної музики, ліхтарик з вузьким пучком світла, гітару, дитячі музичні інструменти (сопілочки, дзвіночки, бубни, трикутники, шарманки, порожні сірникові коробки і т.д.), фортепіано (по можливості), метроном, аудіофон (дві лійки для сипучих речовин, з'єднані між собою гумовою трубкою).

#### Загальні зауваження

1. Заняття починаються з перших тижнів вагітності.
2. Заняття проводяться у визначений час дня, для вироблення в плоду стійких біоритмічних рефлексів.
3. Вагітну жінку не повинні бентежити відсутність у неї музичного утворення і музичного слуху.
4. Музичні тексти необхідно повторювати не менш 6-8 разів при розучуванні. Надалі музичні фрагменти, вивчені раніше, варто повторювати хоча б по одному разу в тиждень.
5. Уся музична діяльність, що буде описана, поділяється на п'ять основних видів:
  - вокально-мовна діяльність;
  - активне слухання музики;
  - малювання під музику;
  - гра на музичних інструментах;
  - рух під музику (танець, ритмічна гімнастика).
6. При складанні музично-оздоровчих програм дня необхідно виконувати послідовний алгоритм у заняттях (вокальна, дихальна гімнастика; психоемоційне навантаження; рухове навантаження).
7. Бажано дотримуватись наступності тимчасового співвідношення основних видів впливу протягом дня (в роздріб, див. табл.):

Тимчасове співвідношення основних видів впливу протягом дня

Діяльність	Частини	Час у хвиликах
вокально-мовна	8	120
слухання музики	2	30
малювання під музику	1	15
гра на музичних інструментах	1	15
рух під музику	2	30

За одну частину можна прийняти часовий проміжок у 15 хвилин.

У такий спосіб загальний час занять протягом дня може складати 3,5 години.

8. Кожна дія в процесі вагітності, спрямована на виховання здорового малюка (прогулянка, душ і т.д.), варто підкріплювати чи випереджати словами. Наприклад: «Ми зараз підемо на вулицю», чи «Ми зараз будемо приймати душ», чи «Ми лягаємо спати» і т.д.
9. Кожна відповідь дитини на музичний вплив у виді ворухіння варто також підкріплювати, наприклад: погладити живіт, поплескати, погладити живіт, супроводжуючи поглажування л словами (розумниця, молодець).
10. Протягом усієї вагітності жінці варто формувати методичний матеріал для занять з дитиною по різних програмах виховання й оздоровлення. Але особливо важливими є два наступних елементи:

- запис ударів свого серця в стані повного спокою, пасивного відпочинку і помірного фізичного навантаження для прослуховування цих записів немовлям після народження.

- запис всіх основних фрагментів своєї вокальної діяльності для подальшого використання їх після пологів.

11. Дуже важливим є участь у програмі музичного впливу на плід усіх членів родини. Бажано раз у тиждень (у вихідні дні) влаштовувати сімейні вечори музики, що гармонізують не тільки розвиток плоду, але і життя всієї родини.

12. Під час співу рекомендується жінці регулярно проводити наступні прийоми:

- окремо простукати ритм пісні по порожній коробці, прикладеній до передньої черевної стінки 2 рази;
- проінтонувати мелодію без слів (можна здійснювати сольфеджіо при наявності в мамі музичного слуху) - 2 рази;
- членороздільно вимовити текст пісні - 2 рази;
- виконати пантоміму, нав'язу піснею- 2 рази;
- створити інструментальний супровід пісні, якщо це можливо (фортепіано, бубенці і т.д.).

13.3 метою оптимізації психофізіологічних процесів в організмі матері і плоду для прослуховуванні кожної пісні і музичного добутку складається програма навантаження по наступним параметрам: темп, гучність, частота співочого подиху.

**Вихователь-методист:** зупинюся на організації занять з використання методу «Сонатал» у нашому пренатальному пункті. Заняття проводяться не рідше 1 разу в тиждень протягом 1,5 місяця (тобто 6 занять).

Одне заняття триває 60 - 80 хвилин. Між заняттями вагітна жінка займається дома, ведучи при цьому відповідні записи у «щоденнику вагітної».

### Щоденник вагітної

Реакція плоду на фактори музичного впливу

Фактори впливу на плід					
Число,місяць, рік	Спів, мовлення	Гра на музичних інструментах	Танок	Прослуховування музики	Примітки

Примітки:

1. Щоденник заповнюється щодня.
2. Для фіксації результатів пропонується наступна система позначення
  - +++ дуже виражена реакція:
  - ++ помірна
  - + слабка
  - 0 відсутність реакції

3. У графі "Примітка" потрібно записувати конкретна назва музичного фрагмента, що виконується дитині, тривалість його звучання і час дня

Заняття проводить акушер-гінеколог (бажано разом з музичним працівником).

Кожне заняття починається з аналізу самопочуття мами і реакції плоду на заняття протягом минулого тижня. Щотижневий аналіз щоденників вагітної жінки є необхідною умовою для побудови подальших програм музичних занять.

Метод передбачає використання двох взаємозалежних програм, що включають 8 компонентів музично-оздоровчого впливу:

- програму впливу на матір і плід (4 компоненти);
- програму впливу на плід (4 компоненти)

Заняття бажано починати з перших тижнів вагітності, з моменту точного її підтвердження. Надалі в методі враховуються особливості кожного триместру вагітності.

Усі 8 компонентів цих програм застосовуються поетапно для закріплення рефлексів, вироблення відповідних навичок. При цьому оцінюється самопочуття мами і реакції плоду. Тільки після повного освоєння даного етапу можна переходити до нового, продовжуючи при цьому виконувати засвоєне на попередніх етапах.

Результатом діяльності даного методу є випуск газети «Улюблена дитина». Кожне число газети є продовженням теми, яка обговорюється у черговому засіданні пренатального консультативного пункту «Привіт, малюк» та містить рубрики: «А що у нас?», «Це цікаво», «Говорять наші діти», «Поради для турботливих батьків».