

МАСТЕР-КЛАСС

Влияние эмоционального состояния беременной женщины на развитие плода

**Подготовила педагог-психолог 1 квалификационной категории
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»**

Кохан Галина Юрьевна

Теоретическая часть

С древних времен к женщине в положении относились по-особому. Ей не позволяли нервничать и уставать, обеспечивали максимальный комфорт и все удобства.

Сегодня в быстром ритме жизни об этом часто забывают. Совершенно зря. Так как внутриутробное развитие накладывает отпечаток на дальнейшее развитие ребенка.

Как обеспечить будущему малышу эмоциональное спокойствие

- * Никаких стрессов и скандалов. Необходимо определиться: настолько ли важно выяснять отношения, если из-за этого может пострадать ребенок? Все конфликтогены необходимо оставить в прошлом.
- * С трех месяцев ребенок ощущает прикосновения и слышит звуки извне. Необходимо почаще гладить живот, петь песни – приятная мелодия положительно повлияет на развитие интеллекта в будущем.
- * Еще не родившийся ребенок уже обладает определенным чувством вкуса. Именно поэтому стоит готовить себе в период беременности только полезную и питательную пищу.

Практическая часть

Разговор с ребенком маме и папе

Во-первых, это помогает наладить взаимоотношения матери и ребенка, научиться разговаривать с ним. Когда малыш появится на свет у матери не возникнет психологического барьера в общении с ребенком, тем более, что общение так важно для развития младенца. **Во-вторых,** разговор с плодом подготовит малыша к восприятию мира.

Напевание потешек и колыбельных песенок

Если вы напеваете потешки, характеризующие какие-либо ваши действия в течение дня, то это **расширяет пространственное чувство у ребенка**, а также **формирует режим дня у ребенка**.

Специализированные выезды на природу, посещение театров, выставок, кино

С кровью через плаценту кислород попадает к плоду, где участвует в процессах обмена, тем самым способствуя его росту и развитию. А окружающая природа, пение птиц, вид зелени способствуют улучшению эмоционального состояния матери, вызывает прилив сил, успокаивает, отвлекает от негативных мыслей. Прогулки вблизи воды тоже очень полезны, так как там воздух более увлажненный.

А посещение театров, выставок, кино способствует формированию интеллектуальных способностей ребенка, его характеру.

Продуманная физическая нагрузка

К этому направлению относятся различные формы физической активности матери, которые позволяют, прежде всего, через механизм насыщения крови кислородом стимулировать развитие плода, обеспечивая интенсивный приток кислорода к тканям ребенка - водные процедуры, прогулки, физические упражнения, занятия гимнастикой (йога, ушу и т.д.).

Прослушивание классической музыки

Это основной вид внутриутробного обучения. Еще Аристотель говорил, что музыка участвует в формировании характера. Прослушивание классической музыки положительно воздействует на развитие плода.

Композиторы

Моцарт, Штраус, Брамс, Бетховен, Вивальди

10 мин 2 раза в день, начиная с 5-го месяца беременности

Арт - терапия

Арт-терапия – это комплекс мероприятий направленный на расслабление и успокоение.

Творчество позволяет проявлять, осознавать, а также выражать и тем самым отреагировать в искусстве различные инстинктивные импульсы (агрессию) и эмоциональные состояния (депрессию, тоску, подавленность, страх, гнев и т.п.). Занятия арт-терапией будущая мамочка разнообразит впечатления малыша и расширит его эстетические впечатления. Занятия живописью самый распространенный метод арт-терапии, но не единственный. **Вязание, работа с глиной, оригами, песочная терапия, изготовление кукол, боди-арт** – все это является видами художественной терапии.

Спасибо за внимание!