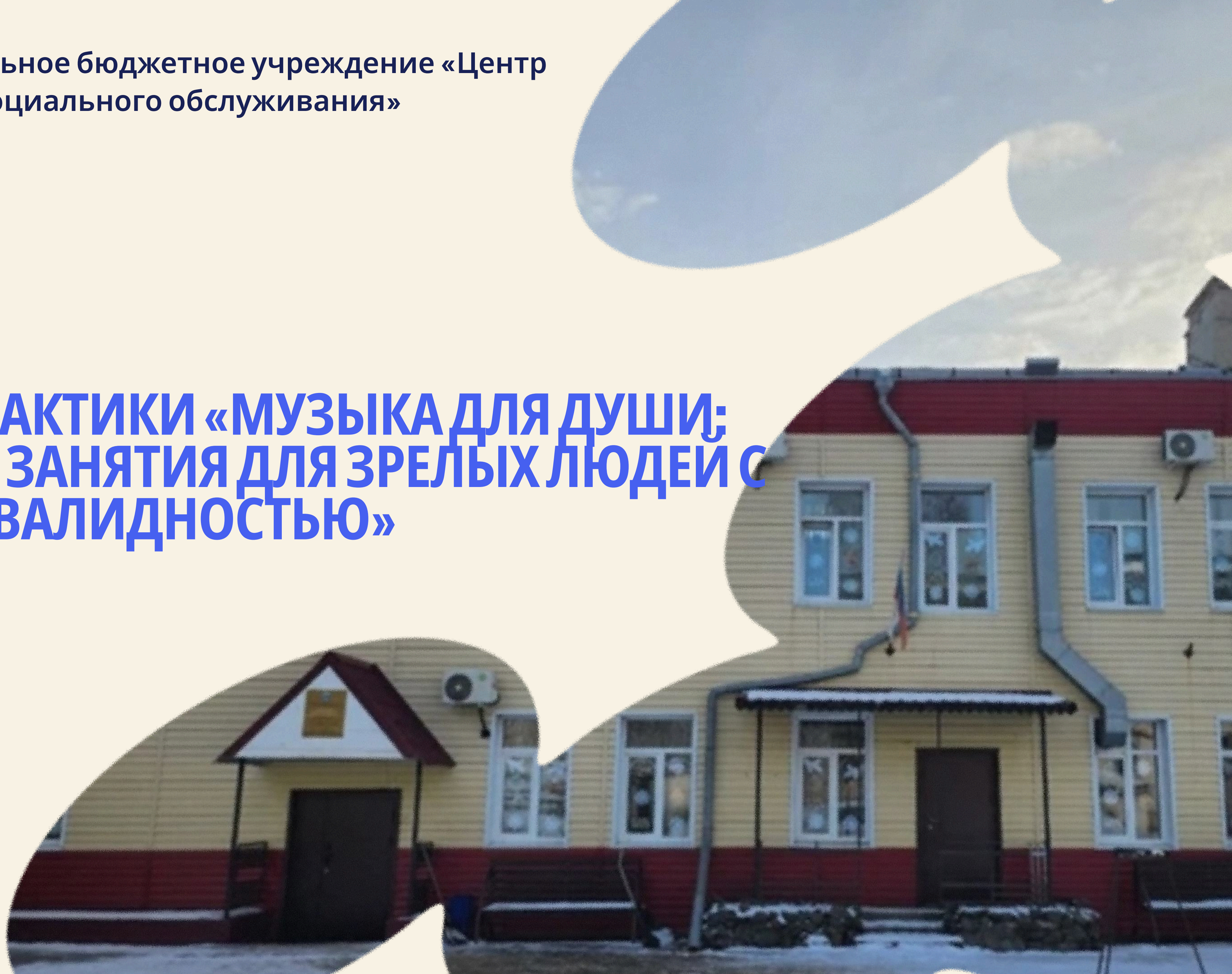


Муниципальное бюджетное учреждение «Центр
социального обслуживания»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРАКТИКИ «МУЗЫКА ДЛЯ ДУШИ; ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЗРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ»

Кемеровская область – Кузбасс
Беловский городской округ 2026





РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

Жильцова Ольга Анатольевна

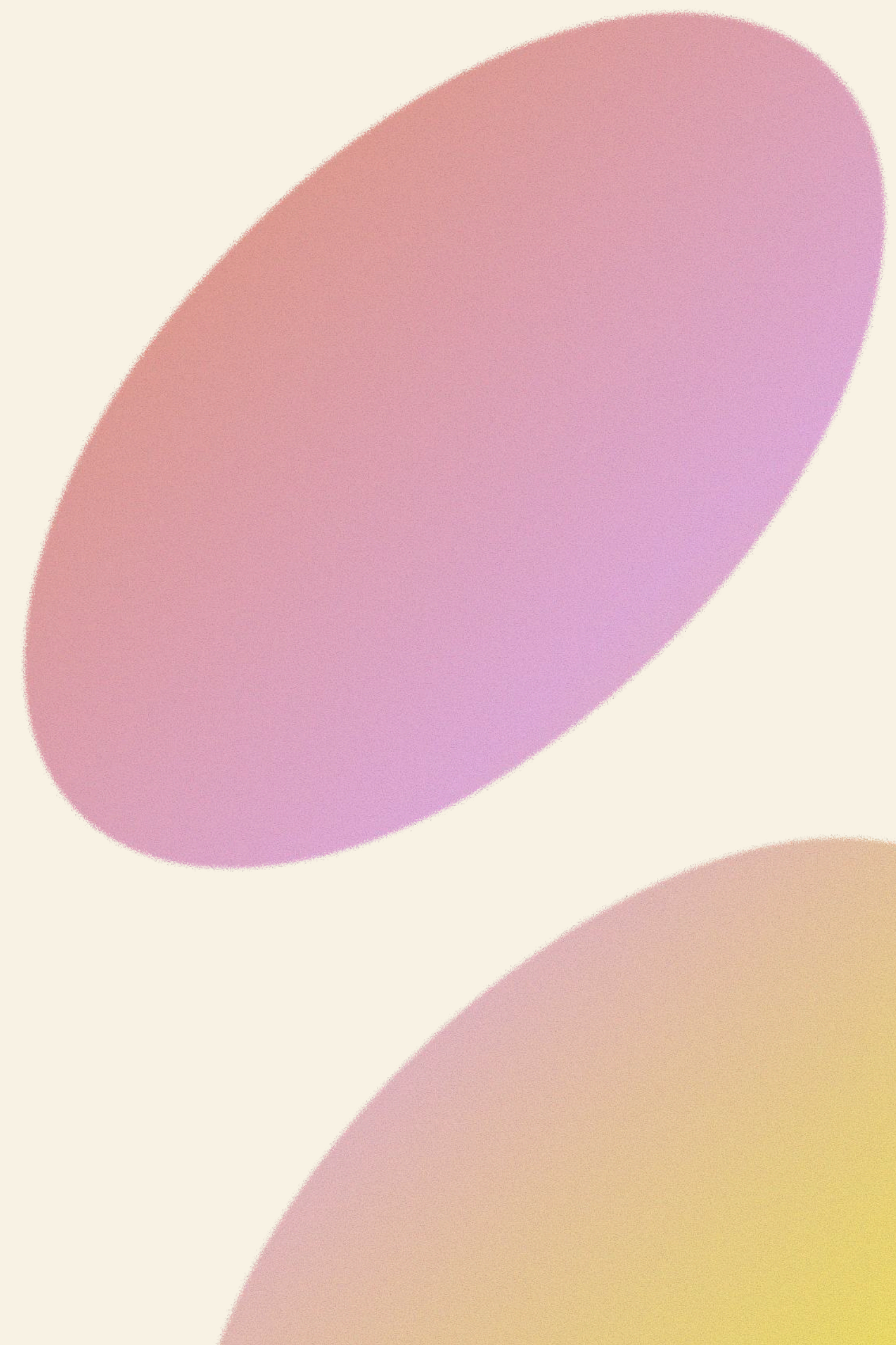
АКТУАЛЬНОСТЬ

Проект по вокалу для людей зрелого возраста имеет высокую актуальность, обусловленную как демографическими, так и социально-психологическими, медицинскими и культурными факторами.

Люди зрелого возраста активно стремятся к самореализации, социальным контактам и развитию новых навыков, что способствует улучшению общего благополучия и снижению социальной изоляции. Вокальные занятия оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние: пение стимулирует выработку эндорфинов, гормонов, связанных с ощущением радости и доверия.

Зрелый возраст нередко сопровождается стрессом, тревогой, одиночеством и депрессией, а регулярные вокальные занятия создают пространство для выражения эмоций, развития творческого потенциала и укрепления уверенности в себе.

Вокал — это не только искусство, но и мощная физическая нагрузка, которая активизирует дыхательную систему, улучшает вентиляцию легких и способствует правильному использованию диафрагмы. У людей зрелого возраста регулярные дыхательные упражнения помогают замедлить возрастные изменения голосового аппарата, поддерживать тонус мышц, улучшать осанку и общее физическое состояние.



ЦЕЛЬ

Вокальная практика «Музыка для души: терапевтические занятия для зрелых людей с инвалидностью» — это не просто обучение пению, а создание условий для гармоничного физического здоровья, улучшения психоэмоционального состояния и активного социального взаимодействия, что в итоге способствует повышению качества жизни и сохранению жизненного тонуса.



ЗАДАЧИ

01

Улучшение дыхательной функции и контроля. Сохранение и укрепление голосовых связок. Вокальные упражнения, основанные на развитии диафрагмального дыхания и правильной артикуляции, помогают компенсировать эти процессы, улучшая насыщение организма кислородом и восстанавливая силу голоса.

02

Вокальная практика помогает поддерживать когнитивные функции память, внимание, слуховое восприятие, что особенно важно для людей зрелого возраста в профилактике возрастных изменений и когнитивных расстройств.

03

Снижение уровня стресса и улучшение эмоционального состояния. Групповые вокальные занятия создают благоприятную среду для общения, укрепления социальных связей, что помогает бороться с чувством изоляции и одиночества.



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

- Люди зрелого возраста (обычно от 50 лет и старше), испытывающие возрастные изменения в голосе и дыхательной системе, стремящиеся улучшить эмоциональное состояние, снять стресс, повысить качество жизни и социальную активность
- Взрослые с хроническими заболеваниями, связанными с дыхательными или нервными расстройствами, которым музыка помогает улучшить физиологическое состояние



Не бойся, ибо Я с тобой,
не смущайся, ибо
Я Бог твой.
Я укреплю тебя,
и помогу тебе,
и поддержу тебя
десницею правды Моей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ ПО ВОКАЛУ

Развитие голосового аппарата

- Повышение диапазона голоса на 1-2 октавы
- Увеличение силы и устойчивости голоса на 15-30%

Улучшение дыхательной функции

- Повышение жизненной емкости лёгких на 10-20% за курс занятий (обычно 8-12 недель)
- Увеличение глубины и контроля дыхания

Общее состояние здоровья

- Снижение частоты респираторных заболеваний за счёт улучшения вентиляции лёгких
- Улучшение общего тонуса и самочувствия более чем у 70% участников

Когнитивные улучшения

- Повышение внимания и памяти на 10-15% (по результатам когнитивных тестов)
- Улучшение исполнительных функций из-за активации речевых зон мозга

Социальные и психологические эффекты

- Увеличение количества социальных контактов на 20-40% (за счёт групповых занятий)
- Снижение уровня депрессии и тревожности в среднем на 25-35% (по шкалам самооценки)



ПЕРСПЕКТИВЫ

После окончания практики разработанные методики музыкальной терапии будут интегрированы в профессиональные и социальные учреждения, такие как центры здоровья, дома для пожилых, культурные центры, что обеспечит продолжение поддержки для целевой группы. Благополучатели, освоившие техники музыкальной терапии, смогут самостоятельно применять их для поддержания здоровья голосовых связок, улучшения эмоционального состояния и повышения качества жизни. На основе собранных данных и обратной связи возможно дальнейшее совершенствование программы, её адаптация под новые группы и нужды, что обеспечит долгосрочное развитие проекта.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

