

Иванова Екатерина Петровна, музыкальный руководитель

«Значение музыки для укрепления здоровья будущего школьника в семье»

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

1. Дыхательное упражнение. «Шум моря». Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

2. Дыхательное упражнение «Одуванчик». Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ах!».

3. Дыхательное упражнение «Воздушные Шарик». Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

4. Дыхательное упражнение «Шарик спускается». Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «ссссс».

5. Дыхательное упражнение «Ладочки». Ладушки-ладушки, звонкие ладочки. Мы ладочки все сжимаем, носом правильно вдыхаем. Как ладочки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

Музыкальное движение - интересная и эффективная форма музыкально - оздоровительной деятельности. Музыка в сочетании с движениями дает возможность: создания приподнятого настроения; выражения и разрядки

Иванова Екатерина Петровна, музыкальный руководитель

отрицательных эмоций, способствует психологическому раскрепощению ребенка.

Звучание музыки, влияя на физиологические процессы детского организма, повышает работоспособность его сердечно - сосудистой, мышечной и дыхательных систем. В то же время при выполнении движений под музыку можно говорить и о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов – эмоциональности, отзывчивости, слуха. Предложите детям потанцевать, и сами примите в этом участие. Вы можете включить звучание оркестра народных инструментов, с записями старинных танцев (менуэт, гавот, краковяк, мазурка) и энергичных современных танцев. В это время и сами отдохнете и сбросите накопившуюся усталость. Танцевать с детьми нужно как можно чаще, но не подолгу, внимательно следя за физическим и психическим состоянием ребенка. Следует давать ребенку возможность свободно импровизировать, выражать через движение свои чувства и эмоции, что эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические движения и танцы выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление, формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Движения и танец снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом. Выполняя движения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

Экспериментирование со звучащими предметами – это особая форма активности детей, которая позволяет развивать познавательный интерес к окружающему миру звуков, различать звучание разных предметов по высоте, интенсивности; развивать мелкую моторику кистей рук; формировать чувство ритма. Обратите внимание детей на звуки живой природы:

Иванова Екатерина Петровна, музыкальный руководитель

журчанье ручья, скрип снега, шелест листьев, пение птиц - них радость и здоровье наших детей и постарайтесь оградить от раздражающих жизненных шумов и потока музыки, культивируемой СМИ. Ее сверхбыстрые или тяжелые ритмы, сверхвысокие и сверхнизкие частоты, невыносимая громкость, низкое качество не могут оказать благотворного влияния на здоровье ребенка.

Влияние музыки на нервную систему ребёнка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие, создаёт положительный эмоциональный фон; стимулирует двигательные функции; развивает и корректирует двигательные процессы (ощущения, восприятия, представления) и сенсорные способности; растормаживает речевые функции. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.