

Здоровье сбережения на музыкальных занятиях ДОУ

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей. Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания. Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром. Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний. От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена. Головную боль снимает «Полонез» Огинского. Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига. Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость. На основании таких выводов, я и строю свою работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии.

Логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Особое место в работе над речью детей я отвожу музыкальным играм, пению и движению под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно. Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благо даря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

Пальчиковая гимнастика. Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать ... Невозможно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего

формирования речи. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими. На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Особое место занимают «пальчиковые сказки»- знакомую дошкольникам- «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др. адаптируются для возможности их показа движениями рук и чаще всего имеют стихотворную форму.

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Ритмопластика. Благодаря системе занятий ритмопластикой:

происходит укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развиваются органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма. Для ребят характерна правильная осанка, высокая работоспособность, повышение жизненного тонуса организма. А самое главное, детям эти занятия доставляют огромное удовольствие разнообразием подбора танцевально-ритмического материала.

совершенствуется развитие координации движений, развитие чувства ритма, музыкально- слухового внимания; умение согласовывать движения с музыкой разных жанров. Ребята стали более музыкальны, пластичны, ритмичны и выразительны в движениях, раскрепощены и в то же время собраны; обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией.

развивается музыкальность, потребность двигаться под музыку и выражать в движениях характер музыки; воспитывается чувство такта, культуры общения.



Добавить комментарий

Просмотров: 23809
