



Музыка и здоровье в детском саду.

Оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДООУ. Для этого в свою работу педагоги включают новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей.

Ещё древние философы Аристотель, Пифагор, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Ещё тысячу лет назад великий древний врач Авиценна лечил музыкой нервные и психические заболевания.

Основной формой музыкальной деятельности в дошкольном учреждении являются музыкальные занятия, на которых осуществляется воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей детей, а так же используются следующие здоровьесберегающие технологии.

Валеологические песенки - распевки. Несложные тексты и мелодия в мажоре, которые поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат.

Дыхательная гимнастика. Специальные упражнения для развития правильного певческого дыхания и осанки.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения на подготовку правильного произношения звуков и тренируют мышцы речевого аппарата, повышают показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, памяти, внимания.

Фонопедические упражнения. Упражнения для горла и голосовые сигналы до речевой коммуникации, а так же игры со звуком, что способствует развитию различных видов дыхания, гортани, а так же улучшает деятельность мозга..

Игровой массаж. Тысячи лет назад тибетские монахи установили, как нам приятно хлопать в ладоши. ходить босиком. Приёмы массажа полезны не только больным, но и здоровым. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь свой организм. Все эти упражнения выполняются в игровой занимательной форме.

Пальчиковые игры. Такие игры являются песенками или исполняются под музыку. Они развивают речь, двигательные качества, координацию, формируют образно-ассоциативное мышление на основе русского народного творчества.

Речевые игры. Одна из форм работы по развитию не только речи, но и музыкальных способностей дошкольников. Средства музыкальной выразительности: ритм темп, тембр, динамика, артикуляция, форма – являются характерными и для речи. Поэтому речевые игры помогают детям овладеть всем комплексом выразительных средств музыки. Такие игры могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопки, притопы), игрой на музыкальных инструментах, в том числе и самодельных. Тексты должны быть простыми, легко запоминающимися. В основном это образцы устного народного творчества и ритмодекламация – ритмичное произнесение текста под музыку.

Музыкотерапия. Способствует коррекции психофизического здоровья. Различают активную (импровизация под музыку и словесные комментарии) и пассивную (прослушивание музыки как фона). Музыка снимает напряжение и раздражительность, головную боль, восстанавливает дыхание. Звучание разных инструментов так же по-разному влияют на организм человека. Духовые развивают эмоциональную сферу. ударные придают силу, фортепьяно развивает интеллектуальные способности, струнные развивают чувства сострадания, вокальная влияет на весь организм, особенно на горло.

Музыкальные занятия с использованием здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей детей и с учётом принципа «Не навреди!»