

## **Советы музыкального руководителя для родителей «Музыка как средство укрепления здоровья детей во время самоизоляции»**



Подготовила музыкальный  
руководитель

Зазий Лиана Николаевна

Все мы сейчас переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Но это то время, когда есть возможность провести весело время вместе, с пользой для своего здоровья. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым точным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Проблему укрепления и профилактики здоровья дошкольника позволяют решить средства музыки. Об исключительных возможностях воздействия музыки на человека, на его чувства и душевное состояние давно известно. Музыка психологически раскрепощает ребёнка, воспитывает его чувства, формирует вкусы, обогащает его эмоциональный мир, совершенствует мышление. Ребенок становится чутким к красоте в искусстве и жизни. Музыкальное развитие оказывает большое воздействие на общее развитие ребенка.

### **Формы работы для укрепления здоровья детей:**

**Ритмопластика.** Ритмопластика является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к

импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом. Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др., позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

**Динамические паузы (во время занятий – 2–5 мин., по мере утомляемости детей).** Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Динамическая пауза (дети имитируют движения).

«Утром бабочка проснулась,

Улыбнулась, потянулась.

Раз – росой она умылась,

Два – красиво покружилась,

Три – нагнулась и присела,

На четыре – полетела».

**Подвижные игры.** Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация.** Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

**Гимнастика пальчиковая.** Комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, скорее успокаиваются после стрессов. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

**Гимнастика дыхательная.** Комплекс упражнений направленных на формирование речевого дыхания (ритмичность, плавность, сила и продолжительность выдоха).

\* Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

\* Закрывать одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

\* Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м.).

**Арт-терапия (терапия искусством).** Метод лечения посредством искусства или художественного творчества (рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое). Виды арт-терапии: библиотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, цветотерапия, оригами, игротерапия, анимационная терапия и т. д.

**Фольклорная арт-терапия.** Русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов.

## «Музыкальные игры дома»

Исследователями заметили, что **музыкальные игры** оказывают заметное влияние на развитие внимания, на формирование способности к восприятию информации.

В настоящее время такие проблемы со вниманием не редкость. Чаще всего недостаточная способность сосредоточиться имеет бытовые причины. Дети обычно слишком много времени проводят у телевизора: яркие картинки, резкая музыка, быстрая смена действий перегружают и истончают нервную систему детей. Способность к восприятию заметно снижается, дети с трудом сосредотачиваются на одном задании продолжительное время. Музыкальные игры в условиях семьи являются эффективным средством профилактики неврозов, а также прекрасной подготовкой для дальнейшего обучения. Совместный музыкально-игровой досуг для ребенка может организовать любая мама или бабушка без специальной педагогической, музыкальной подготовки.

Для этого:

- Создайте фонотеку из записей классики, детских песенок, музыки из мультфильмов, плясовых, маршевых мелодий, фоновые мелодии.

Такую музыку можно включать на тихой громкости при чтении сказок, сопровождать ею рисование, лепку, укладывание малыша спать

- Организуйте домашний оркестр из покупных детских музыкальных инструментов или самодельных шумовых игрушек. Сопровождайте подыгрыванием на них записи детских песен, танцевальных, маршевых мелодий, собственное исполнение песен.

- Чтение стихов, загадок, сказочных историй может сопровождаться подыгрыванием на музыкальных инструментах.

Например, «Сказочки – шумелки» Железновы

Перед занятием раздайте инструменты с учётом возможностей малышей, можно также предложить детям выбрать инструмент и дать время проверить звучание. Обеспечьте благоприятную, спокойную обстановку для проведения занятия, чтобы и Ваш рассказ, и шумовое оформление произвели впечатление на детей. Во время исполнения используйте жесты и мимику, говорите медленно и выразительно, выдерживайте паузы.

Во время рассказа чаще смотрите детям в глаза.

Игра на инструменте, должна звучать в паузах, иллюстрируя текст.

Инструмент берите в руки только для игры и затем откладывайте.

Инструмент должен отзвучать прежде, чем Вы продолжите рассказ.

Побуждайте детей к игре на инструментах. Вступление можно подсказывать взглядом, жестом или заранее условленным сигналом.

Мимикой и жестами можно подсказывать детям громкость и скорость игры.

Лучше не прерывать без особой необходимости игру ребёнка.

Взрослый должен подготовить указания для игры на инструментах заранее, но в то же время быть готовым поддержать незапланированное вступление ребёнка, его творческую инициативу детей, идеи детей.

## «Лиса и рыба»

Вёз как-то дед на санях рыбы целый мешок.

Лошадка бежит, копытами стучит, Бубенчиком звенит БУБЕНЦЫ/ КОРОБОЧКА

Видит дед – на дороге лиса лежит, обрадовался: «*Вот будет моей старухе*

*воротник на шубу!*» - Бросил он лису в сани, БАРАБАН

а сам пошёл впереди. ЦЕЛЛОФАН

Лошадка бежит, колокольчиком звенит БУБЕНЦЫ/ КОРОБОЧКА

А лисичка стала выбрасывать из воза по рыбке, да по рыбке КСИЛОФОН

ГЛИССАНДО

Выбросила всю рыбку и сама убежала БАРАБАНИТЬ ПАЛЬЦАМИ

- Игра на освоение ритма «*Угадай песенку*». Играть можно при любом удобном случае. Правила просты. Задумайте известную вашему ребенку песенку и прохлопайте ее ритм. Пусть он угадает песенку. Постепенно ребенок сам научится загадывать такие ритмические загадки. Не забывайте, что ребенку сложно удержать в памяти большой отрывок мелодии, поэтому в игре загадывайте только припев песенки, всего несколько строчек.

- Можно развивать музыкальный слух, знакомить с высокими и низкими звуками. Для этого можно использовать свой голос, металлофон, пианино. Покажите малышу, как летает и жужжит комарик (очень высокие звуки, как гавкает собачка (звуки средней высоты, как ревет мишка (*очень низкие звуки*)). Пусть ваш ребенок сопровождает свои звуки движением. Например, попросите его показать, как летает комарик (*малыш имитирует движение комарика, а также звучит тонким голосочком*) и так далее.

- Длительность звука можно изучить с помощью рисования. Пусть Ваш ребенок, пока звучит нота, рисует на листе бумаги линию, а когда звучание закончится, перестанет рисовать («*Посмотри, какой длинный звук*», - скажите Вы ребенку).

А на короткие звуки линии будут короткими или превратятся в точки.

- Игра на развитие тембрового восприятия «*Угадай, что звучит*» Для этой игры понадобятся предметы, которые есть в каждом доме. Например, стеклянная бутылка, чашка, кастрюля, тарелка, стакан. Возьмите карандаш за самый кончик и постучите по каждому предмету по очереди. Затем, попросите ребенка отвернуться и постучите по какому-нибудь одному предмету. Когда малыш повернется, дайте карандаш ему, и пусть он отгадает, по какому предмету вы стучали. Вначале не берите много предметов, игра не должна быть сложной. Постепенно можно игру усложнять, добавляя предметы, похожие по звучанию, или угадывать звучание не одного предмета, а последовательности звуков.

- Под музыку с детьми можно танцевально импровизировать, тогда таких детей будет отличать грациозность движений

- Инсценирование – еще один вид совместной деятельности. Инсценировать можно песни, сказки, стихи, что безусловно развивает фантазию.

- Различные звукоподражания, производимые в процессе чтения сказок, а также песенные импровизации, передающие то или иное состояние, вызывают у детей у детей большой интерес и развивают творческое начало.

- Совместные походы на детские спектакли обогатят впечатления малыша.
- Бывая на природе, прислушивайтесь вместе с ребенком к песенке ручейка, шуму листвы, пению птиц. Вокруг нас звучащий мир, не упустите возможность познать его богатства для гармоничного развития вашего малыша.