

«Музыка как средство укрепления здоровья детей во время самоизоляции»

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.

* Закрыть 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.

Артикуляционная гимнастика. Совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их надо эмоционально в игровой форме.

Упражнения:

1. «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.
2. «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
3. «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
4. «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.

Логоритмика. Система музыкально-двигательных, музыкально-речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции, двигательной активности. Музыка не просто сопровождает движение и речь, а является их организующим началом. Музыка может задавать определённый ритм.

Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

- музыка выполняет не только эстетические, коммуникативные, но и оздоровительные функции;
- актуальным становится применение эстетической терапии и музыкотерапии для сохранения и укрепления здоровья детей;
- успех развития ребёнка зависит от родителей.