

Газета для родителей, детей и педагогов

МКДОУ д/с комбинированного вида №6

Музыкальные странички

Тема номера:



**«Значение музыки для укрепления
здоровья будущего школьника в семье»**

РУБРИКА «МУЗЫКА ПОМОГАЕТ, КОГДА ЕЕ СЛУШАЮТ»

**РУБРИКА «РОЛЬ ПЕНИЯ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

**РУБРИКА «МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ - ИНТЕРЕСНАЯ И
ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА МУЗЫКАЛЬНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТАНЦЕТЕРАПИЯ)»**

РУБРИКА «МУЗЫКА ДЛЯ ДЕТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ»

РУБРИКА «ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЁНКА»

РУБРИКА «ВСЕМ НАМ ВЕСЕЛО ЖИВЕТСЯ»



Выпуск 3
Март-май
2021 г.

Музыка помогает, когда ее слушают.

Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей. Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом.

Влияние музыки на состояние здоровья детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность.

- Музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.
- Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.
- Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах).

Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арттерапии рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.

Роль пения и дыхательных гимнастик для здоровья детей.

Искусство пения – это и есть прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при пении в проветренном чистом помещении – развиваются и укрепляются лёгкие и голосовой аппарат. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Надо оберегать детский голос. Следит за тем, чтобы дети пели естественным звуком, не кричали во время пения, не говорили слишком громко, и сами громко не разговаривайте с детьми. Особенно на улицах в сырую холодную погоду. Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на нервную систему. Не следует поощрять пение с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома и по радио. Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка.



Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже 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.

❖ **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.

❖ **Дыхательное упражнение «Одуванчик»**

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

❖ **Дыхательное упражнение «Воздушные Шарики»**

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.

❖ **Дыхательное упражнение «Шарик спускается»**

Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «ссссс»

❖ **Дыхательное упражнение «Ладони»**

Ладони-ладони, звонкие хлопки.

Мы ладони все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладони разжимаем, то – спокойно выдыхаем.

Музыкальное движение – интересная и эффективная форма музыкально – оздоровительной деятельности. (Танцетерапия)

Музыка в сочетании с движениями дает возможность: создания приподнятого настроения; выражения и разрядки 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.



ТАНЦЕТЕРАПИЯ

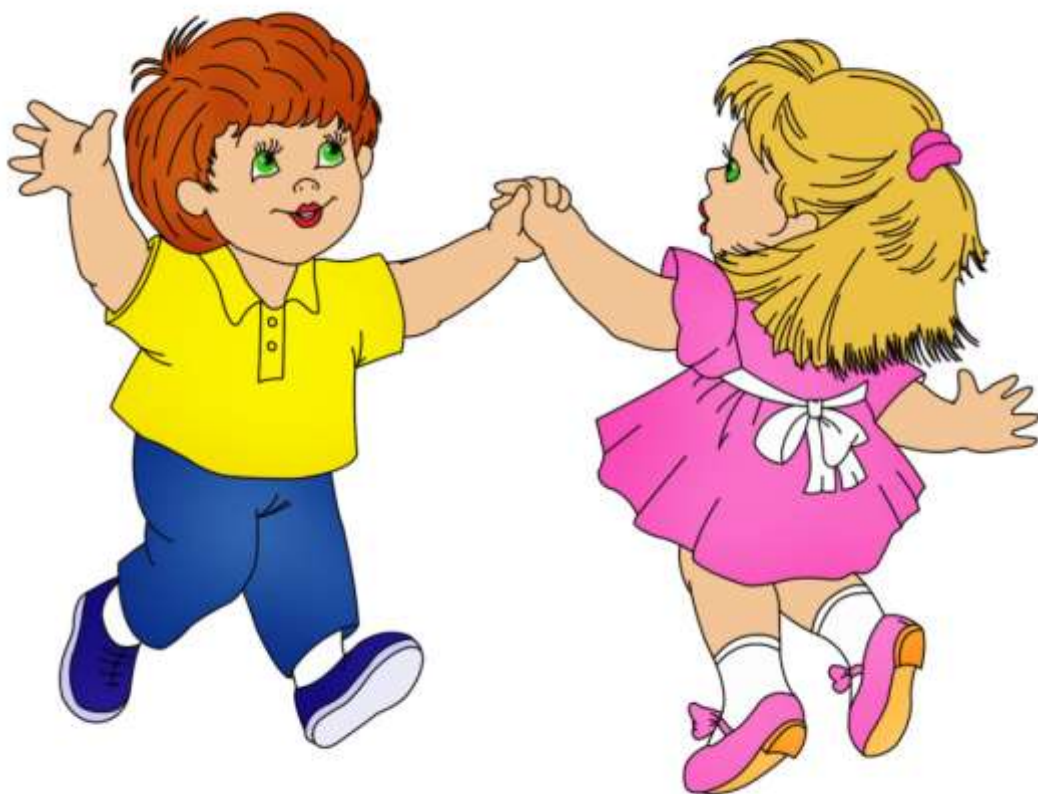
Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

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.



Влияние музыки на нервную систему ребёнка.

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. Можно сделать с ребенком различные самодельные музыкальные инструменты: свистящие, шумящие, гремящие, шуршащие, стараясь добыть с ребенком как можно больше разнохарактерных звучаний, чтобы со звуком у вашего ребенка связались самые разные понятия: громкий, тихий, глухой, звонкий, грубый, нежный, грустный, весёлый, спокойный. Обратите внимание детей на звуки живой природы: 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.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). 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.

Музыка для детей в течение дня.

Для утреннего времени можно использовать мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Для приятного дневного отдыха или сна (расслабления после школьных уроков) можно воспользоваться классической и современной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы.

Для вечернего времени (перед сном) можно использовать тихую, нежную, легкую музыку.

Музыка для вечернего времени.

Релаксационное упражнение

«Волшебный сон» . Можно слушание музыки сопровождать текстом.

«Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают.
Ноги тоже отдыхают.
Напряжение улетело
И расслаблено всё тело.
Будто мы лежим на травке,
На зелёной, мягкой травке -
Греет солнышко сейчас,
Ножки тёплые у нас.
Дышится легко... ровно... глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать.



ВСЕМ НАМ ВЕСЕЛО ЖИВЕТСЯ!

22 апреля во всем мире отмечается день Земли. День Земли – это своеобразный праздник. Наша планета в этот день становится именинницей.

В нашем ДОУ «День Земли» начался с просмотра видео - презентации «Земля – наш общий дом», где ребята наглядно могли увидеть красоту нашей прекрасной голубой планеты. В рамках праздничного мероприятия, ребята были приглашены на «День рождения Земли».



Никто не забыт, ничто не забыто

Победа в Великой Отечественной войне - подвиг и слава нашего народа. День Победы остается неизменным, всеми любимым, дорогим, трагичным, скорбным, но в тоже время светлым праздником. Для расширения знаний об истории нашей Родины, с целью воспитания нравственности и патриотизма, в преддверии 9 мая в детском саду прошли мероприятия посвященные Дню Победы.



Выпускной бал «Первоклассные стилиаги покидают детский сад»!!!

Выпускной бал в детском саду — это самый трогательный, самый незабываемый из всех праздников. Слово «выпускной бал» у всех без исключения вызывает определенные ассоциации. Это расставание, грусть, добрые напутствия. Выпускной бал — символ окончания прекрасной детской поры. И этот праздник должен остаться в памяти выпускников навсегда. Но, выпускной, это не место для грусти!! Тем боле, что это не обычный выпускной, а выпускной в стиле «Ретро», под названием «Первоклассные стилиаги покидают детский сад»!!!

