

«Значение музыки для укрепления здоровья будущего школьника в семье»



Подготовила: музыкальный руководитель
Сухих Е. В.

Музыка помогает, когда ее слушают.

- Музыка помогает, когда ее слушают. Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.
- Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах).



Роль пения для здоровья детей.

- 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 и чистом помещении - развиваются и укрепляются лёгкие и голосовой аппарат.



Роль пения и дыхательной гимнастики для здоровья детей.

- 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.





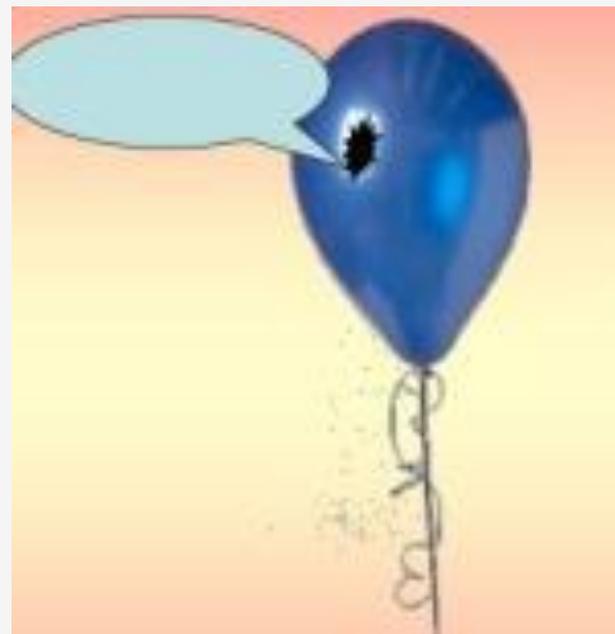
Дыхательное упражнение «Шум моря»

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – опускаем руки и делаем выдох на звук «Ш».



Дыхательное упражнение «Шарик спускается»

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



Кто много поет, того хворь не берет!"



- Звук «А-А-А» — стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.
Звук «И-И-И» — активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.
Звук «У-У-У» — усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,
Звук «М-М-М» — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.



Музыкальное движение - интересная и эффективная форма музыкально – оздоровительной деятельности.

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.



Влияние музыки на нервную систему ребёнка.

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 не только фактор облагораживающий,
воспитательный. Музыка — целитель здоровья.»
(В.М.Бехтерев)**

- Использование музыки и пения в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности детей, сохранять и укреплять их здоровье. Создание эмоционального комфорта средствами музыки и пения в семье – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка. А от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.



Спасибо
за внимание!