



МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА

МКДОУ - д/с №473

март 2018

Тема выпуска «Музыка и здоровье»

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика дыхательная

- Артикуляционная гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Самомассаж, точечный самомассаж

Коррекционные технологии

- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия: музыкотерапия пассивная и активная в форме танцетерапии
- Психогимнастика
- Логоритмика

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. Мирный и ласковый плеск волны, например, снимает психическое напряжение, успокаивает.

Врачуют не только естественные, но и искусственно созданные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение.

Раздражающая музыка дает противоположный эффект. Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком.



В этом выпуске:

Здоровьесберегающие технологии	1
Влияние музыки на здоровье человека	2
Дыхательная гимнастика	2
Психогимнастика. Танцетерапия.	3
Арттерапия. Логоритмика	3
Советы педагогам и родителям	4
Выпуск подготовила музыкальный руководитель Челябинова М.М.	

Влияние музыки на здоровье человека

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. По - этому особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач. В нашем детском саду музыка активно используется в оздоровительной работе с детьми.

Каждый день начинается с утренней гимнастики под музыку, которая мобилизует физические силы, улучшает дыхание, укрепляет и развивает мышцы. Музыка создает положительный настрой и задает определенный темп движения.

На музыкальных занятиях все виды деятельности способствуют укреплению и сохранению здоровья. Количество видов деятельности: слушание, пение, элементарное музицирование, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей).



Дыхательная гимнастика

Арсеневская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» – дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восста-



навливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развивающиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника

Психогимнастика

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика включает в себя некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные (основанные на внушении), тренировочные, разъясняющие, активизирующие психомоторику этюды, игры, упражнения, направленные на развитие различных сторон психики ребенка, как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Имитация детьми различных состояний имеет психопрофилактический эффект. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации: снятие эмоционального напряжения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении; помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Всё это повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Арттерапия – это воздействие средствами искусства на ребенка. Выделяют различные ее виды в зависимости

Арттерапия

от средства воздействия:
музыка — это музыкотерапия: см. выше
• танец, движение — это кинезитерапия: см. выше
• литература, книга — это библиотерапия;
• театр, образ — это имаготерапия;
• изобразительное искусство — это изотерапия.



Активная музыка-терапия может вы-ражаться форме

Танцетерапия

танцтерапии, коррекционной ритмики, психогимнастики. Эти виды музыкально-двигательной терапии основаны на единстве музыки и движения, на активной деятельности ребенка под музыку и в последние годы все чаще рассматриваются как составляющие целого самостоятельного направления – кинезитерапии.

Суть танцетерапии заключается в том, чтобы посредством танцевальной импровизации выразить свое настроение, состояние. Она помогает: разрешить внутренние эмоциональные конфликты, освободиться от стресса, выразить чувства, для которых нет слов, освободить своё тело от мышечного напряжения, приобрести легкость в движении, получить доступ к внутренним ресурсам и творческим силам. Человек, который начинает двигаться, танцевать, становится более жизнеспособным, энергичным, здоровым. У него улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям.



Логоритмика

Логоритмика – метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Советы педагогам и родителям:

- 1.Использовать для прослушивания произведений, которые нравятся всем детям;
 - 2.Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение одного занятия (за исключением музыки, которая звучит как фон). Как правило, это только одно произведение.
- Музыка И.С. Баха, В.А. Моцарта, Л. Бетховена оказывают антистрессовое воздействие, нормализует настроение.
- «Болеро» М. Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми детьми.
- «Каприз № 24» Н. Паганини повышает тонус организма, настроение.
- Пьесы из цикла «Времена года» П.И. Чайковского (Баркарола, Осенняя песнь) уравнивают нервную систему.
- «Лунная соната» Л. Бетховена снимает раздражение и успокаивает.
- Для снятия чувства тревожности рекомендуется прослушивание вальсов Й. Штрауса.
- От головной боли в Институте традиционной медицины и музыкальной терапии (руководитель – академик С. Шушарджан) рекомендуют прослушивание произведений А. Хачатуряна
- В. Моцарт Симфония № 40.Экспозиция (оказывает антистрессовое воздействие)
- В. Моцарт. Маленькая ночная серенада. Рондо (тонизирующее средство)
- И. Бах. Органная fuga соль – минор (вселяет уверенность, спокойствие, стимулирует)
- И. Бах. Шутка (вокал)- (поднимает настроение, стимулирует творческое мышление)
- И. Бах. Шутка (инструментовка)- (поднимает настроение)
- Ф. Шуберт. Аве Мария (оркестр или соло) - (успокаивает)
- И. Штраус. Вальс из оп-ты «Летучая мышь»- (снимает чувство тревожности)
- И. Штраус. Вальс – пиццикато – (снимает чувство тревожности)
- И. Штраус Сказки венского леса (снимает нервное напряжение)
- И. Штраус. Весенние голоса (повышает общий тонус)
- И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае (повышает общий тонус)
- А. Дворжак. Юмореска (снятие головной боли и мигрени)
- Н. Паганини. Каприз № 24 – (повышает тонус, настроение)
- Ф. Шопен. Вальс до-диез минор – (успокоительное средство)
- Ф. Шопен. Этюд № 12 – (активизирует)
- П. Чайковский. Времена года. Баркарола - (уравнивает нервную систему)
- П. Чайковский. Времена года. Осенняя песнь (уравнивает нервную систему)
- М. Глинка. Вальс-фантазия –(уравнивает нервную систему)
- Х. Глюк. Мелодия. (успокоительное, релаксационное воздействие)
- С. Рахманинов. Вокализ. (успокоительное, релаксационное действие)
- А. Хачатурян. Сюита «Маскарад». Вальс. - (от головной боли)
- М. Равель. Болеро. –(имеет возбуждающее действие)
- Д. Шостакович. Праздничная увертюра. (вызывает приподнятое настроение)
- П. Чайковский. Мелодия. (успокаивает)
- Ф. Шопен. Вальс- минутка. (создает приподнятое настроение, повышает тонус)
- Альбиони. Адажио. (успокаивает, создает эмоционально-положительный фон)
- Ф. Шуберт. Серенада (вокал)- (успокоительное средство)
- Ф. Шуберт. Аве Мария (вокал)-(успокаивает, создает эмоционально-положительный фон.
- Ф. Лист. Венгерская рапсодия (оркестр)-тонизирующее действие
- Н. Римский-Корсаков. Песнь индийского гостя (расслабление, успокоение)
- Ф. Лист. Грезы любви (снятие депрессивного состояния)
- М. Огиньский. Полонез (снятие головной боли и мигрени)
- Ж. Бизе. Увертюра к опере «Кармен» (повышает общий тонус)
- И. Бах. Ave Maria (успокаивает, создаёт эмоционально-положительный фон).
- К. Сен- Санс. Лебедь (успокаивает).
- К. Дебюсси. Лунный свет (от головной боли и мигрени)
- Л. Бетховен. К Элизе (повышает тонус).
- Э.Г риг. Утро (уравнивает нервную систему).
- И. Бах. Мелодия на струне Соль (Создаёт приятное настроение, повышает тонус).
- В. Моцарт. Фр-т из концерта № 21 (успокоительное, релаксационное средство).
- П. Чайковский. Вальс цветов из балета «Спящая красавица» (улучшает пищеварение)
- Дж. Гершвин. Колыбельная из оперы «Порги и Бесс»(повышает общий тонус)
- В. Моцарт.Ave Verum Corpus (улучшает пищеварение)