**СОВЕТЫ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ»***



Все мы сейчас переживаем неспокойное 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 е соответствие 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.

# 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.

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;
* комплекс воспитательно-оздоровительных и образовательных мероприятий и системный подход к руководству ими позволяют повысить оздоровительный эффект, физическую подготовленность.

Подготовила музыкальный руководитель,

Гаянэ Сергеевна А.

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 е соответствие 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.

# 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.

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;
* комплекс воспитательно-оздоровительных и образовательных мероприятий и системный подход к руководству ими позволяют повысить оздоровительный эффект, физическую подготовленность.

Подготовила музыкальный руководитель,

Гаянэ Сергеевна А.