

ПРОФИЛАКТИКА СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

К тем, кто поет – простуда не пристает!

Воспитание стремления людей к здоровому образу жизни – одна из главных задач современного общества. Причем начинать этот процесс нужно как можно раньше. В. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа... От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

О лечебной силе музыки ученые говорят с древних времен, считая, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. С помощью музыки можно воздействовать не только на эмоциональное, но и на общее психофизическое состояние человека.

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Подвижные игры с музыкальным сопровождением.

Игры включают в себя воздействие звуком, музыкой, движением, драматизацией, ритмической составляющей, подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения. Позволяют применять различные атрибуты, в т.ч. музыкальные инструменты, что развивает не только слуховое внимание, музыкальный слух и память, темпоритмические чувства, но и дыхание, голосовой аппарат, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом.

Ритмопластика.

Система физических упражнений, направленных на всестороннее гармоническое развитие тела. Является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребенка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию.

Применение данных направлений деятельности дает хорошие результаты в речевом и музыкальном развитии дошкольников, укреплении их психического и физического здоровья.

Примеры детских стихотворений, для выполнения упражнений.

«ТРАКТОР»

Этот трактор сильный очень,
Не боится ям и кочек.
Он сегодня нам помог
Домой доехать без дорог.

«НА ЛОШАДКЕ»

(Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью)

Я на прутике скачу - Чу, моя лошадка, чу!
Я кормлю тебя досыта, подковал твои копыта,
Хвост пушистый расчесал, гриву лентой подвязал.
Точно ветер я лечу - Чу, моя лошадка, чу!

«ХОХОТУШКИ»

(Дети громко смеются и хихикают)

Под березой на опушке хохотали две подружки.
Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

«ПЕСНЯ»

(Пение любой песни негромко, без слов, произнося только: «А-а-а!»)

Очень любим песни петь, только слов не знаем.
Но зато старательно рот мы раскрываем!

«МАРТЫШКИ»

Мы теперь не ребятишки, а веселые мартышки!
(Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы)

«ФИЛИН»

(Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!»)
Филин серый, филин старый,
А глаза горят, как фары.

Только ночью страшен филин,

А при свете он бессилен.