

Заклад дошкільної освіти (ясла – садок) № 1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради

Консультація для вихователів:

«МУЗИКА ЗМІЦНЮЄ ЗДОРОВ'Я»

Підготувала

Керівник музичний

Наталія Пупко

Здоров'я дітей, його охорона, зміцнення та відновлення – одне з основних завдань педагогів дошкільного закладу. Використання музики як терапевтичного засобу в оздоровчій роботі з дітьми допомагає істотно оптимізувати цей процес. Але для цього необхідна певна підготовка вихователя.

ПЕДАГОГ МАЄ ЗНАТИ:

- Види оздоровчої роботи з дітьми з використанням музики;
- Основні характеристики музики та їхній вплив на психофізіологію людини (дитини) в різних сферах її діяльності.

ПЕДАГОГ МАЄ ВМІТИ:

- Складати аудіо програми з урахуванням цілющої психофізіологічної дії музики;
- Оптимально поєднувати різні види оздоровчої роботи протягом дня;
- Уважно реагувати на зміни, що відбуваються у поведінці дітей під час залучення їх до різних видів оздоровчої діяльності.

Дослідники (С. Мамулов, В. Петрушин, С. Стівенсон) з'ясували, що на людину заспокійливо діють такі характеристики музики:

- Середній діапазон гучності звучання;
- Середні за висотою регістри (дуже низькі й дуже високі звуки здебільшого збуджують);
- Спокійні мелодійні поєднання;
- Спокійні ритми.

ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЗИКИ

РЕЛАКСАЦІЯ ПІД МУЗИКУ

Дітям потрібно вміти розслаблятися, так само, як і дорослим. Іноді вони бувають дуже напружені фізично й емоційно – це призводить до роздратування та ірраціональної поведінки. Отже, дуже важливо допомагати їм знімати напругу. Тривалість проведення релаксації становить 15 – 20 хвилин. Під час релаксації діти можуть лягти на килимок, прийняти будь – яку зручну позу, корисними будуть нахили й потягування тіла. Тут знадобляться спеціальні дитячі вправи із системи йоги.

Наприклад, комплекс гімнастичних вправ «Бєбі – йога», де вправи «Зустріч Сонця» і «Подяка» є обов'язковими, а інші добираються на розсуд

педагога; дозування і темп залежить від віку та настрою дітей у певний момент.

КОМПЛЕКС ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ «БЕБІ – ЙОГА»

Діти виконують усе так, як говорить і показує педагог.

Вихователь: А тепер ми займемося гімнастикою. Ляжте на підлогу. Покладіть руки вздовж тіла долонями догори, пальці напівзігнуті, носки ніг розведені. Голову поверніть набік. Рот трохи відкрийте, язичок притисніть до верхнього ряду зубів, ніби вимовляєте звук «т». Очі заплющіть. Полежте трохи, послухайте музику, постарайтесь ні про що не думати, рівно дихайте: вдих – видих, вдих – видих, вдих – видих (звучить музика 1 хв). Уявіть собі чисте блакитне небо, по якому плывуть білі хмаринки. Вам тепло, приємно, затишно. А тепер розплющіть очі.

Давайте привітаємо сонце – яскраве, золоте. Станьте на коліна, випряміть спину, опустіть руки, припідніміть голову, ніби дивитесь на сонечко. Дихайте рівно і глибоко.

Вдих – прогніть спину і підніміть руки вгору. Видих – опустіть руки на підлогу. Вдих – праву ногу відведіть назад. Видих – знову станьте на обидва коліна. Вдих – ліву ногу відведіть назад. Видих – поверніться у вихідне положення. Прогнули спину – вдих, випрямили – видих. Лягли на живіт. Праву ногу підняли – вдих, опустили – видих. Прогнули спину – вдих, випрямили – видих.

Встали, простягнули руки до Сонечка. Здрастуй, Сонце! Скажемо всі разом: «Здрастуй, Сонце!»

А тепер ляжемо на спину. Будемо глибоко дихати. Вдих – видих, вдих – видих. Ні про що не думаємо, відпочиваємо (музика звучить 30 секунд). Повернулися на бік, підігнали ноги до грудей, обхопили їх руками. Лежимо, дихаємо, думаємо тільки про приємне: про зелену травичку, сонечко, метелика, що сів на ромашку... Дихаємо рівно, спокійно...

Повільно підніміться і сядьте у позу «Лотос». Ви стали схожі на гарну квітку лотос – білий, стрункий, ніжний: спину випрямили, голову підняли, тягніться до сонечка. Добре, молодці, рівно, плавно дихайте, уявіть, що нюхаєте цю квітку...Давайте перетворимося на рибок. Ляжемо на спину, випнемо груди, приберемо руки під спину, вигнемося, дихаємо глибоко, рівно, спокійно (30 секунд). Уявіть, що довкола вас безмежний океан, і вам,

рибкам, так добре в ньому. Час знову ставати дітками, тож ляжте рівно, закладіть руки за голову, повільно сядьте. Підніміть руки вгору – вдих, нахиліться вперед – видих, підніміться – вдих, нахиліться вперед – видих, вдих – видих... Дякуємо! Усі разом скажемо: «Дякуємо!»

МЕДИТАЦІЯ ПІД МУЗИКУ

МЕТА: Допомогти дитині розслабитися, дати можливість відчути себе персонажем казки.

МАТЕРІАЛИ: м'які пастельні або олійні олівці, аркуш паперу.

Тривалість медитації – 15 – 20 хвилин.

Важлива умова для початку медитації – урівноважений, спокійний емоційний стан педагога. Дітей затишно вкладають, приглушують світло, вмикають музику і починають у спокійному темпі розповідати казкову оповідку.

Наприклад, таку: «Це було давно – давно. У далекій країні жила собі мама Сонце і народився у неї синочок Промінець. Усю свою любов вона віддавала йому. Синочок ріс швидко, зігрівав усіх своїм теплом і дарував радість тим, хто був поряд. Його навчали найкращі мудреці, і Промінець почав розуміти мову звірів і птахів, мову вітру та хвиль. Коли він підріс, то вирішив почати подорожувати, щоб знайти собі нових друзів і допомагати тим, кому це потрібно. Промінець, мандруючи, опинився біля чудового будинку – у ньому звучала музика. Він зайшов туди і побачив те, що так довго шукав... Любі мої, уявіть, що й ви зараз перебуваєте в цьому чудовому будинку. Походіть по ньому. Знайдіть те, що вам дуже потрібне і що зберігається там лише для вас. Не поспішайте, уважно все огляньте, щоб нічого не пропустити».

Дітям дають якийсь час (3 – 5 секунд) спокійно полежати і, коли вони почнуть ворухитися, пропонують їм намалювати, що побачив Промінець і що знайшли вони самі. Якщо хтось із дітей не захоче малювати, нехай просто розповість.

МУЗИЧНО – РЕФЛЕКТОРНЕ ПРОБУДЖЕННЯ ДІТЕЙ ПІСЛЯ ДЕННОГО СNU

Пробудження – процес індивідуальний і займає різний відрізок часу для дітей з різним типом нервової системи (від 3 до 10 хвилин). Щоб пробудження було м'яким, добрим і бажаним, використовується відповідна музика: досить тиха, ніжна, легка, така, що обіцяє радість.

Використовують десяти хвилинну музичну композицію, яку тривалий час не замінюють, оскільки у дітей має виробитися рефлекс пробудження на певну музику. Почувши звучання звичної мелодії, малюки легше й ефективніше переходять до активної діяльності. Через 1 – 2 місяці музична композиція замінюється на іншу, аналогічну, яка незабаром стає дітям такою ж звичною, як і перша. Доцільно проводити цей вид оздоровчої роботи щодня.

МУЗИЧНІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ

Вільні рухи під ритмічну музику, які ми називаємо «Музичні фізкультурні хвилинки», забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психічну напругу й активізують інтелектуальну діяльність на занятті. Як музичний супровід можна використовувати пісні дитячих композиторів, наприклад, «Чунга – Чанга» (В. Шаїнський), «Хто ж такі пташки?» (О. Журбін).

ДИХАЛЬНА АРТПЕДАГОГІКА

До дихальної артпедагогіки входять гра на духових музичних інструментах, дихальна гімнастика під музику та різні вправи для розвитку співацького дихання (інтонування, вокалотерапія). Це дає змогу дітям оздоровлюватися, не помічаючи процесу лікування. Правильне дихання є найважливішим чинником довгого і здорового життя. Для зміцнення та оздоровлення дихальної функції можна використовувати духові інструменти (глиняні свищики, сопілки, іграшкові дудочки, губні гармонії, блок-флейти). Регулювати силу й тривалість вдиху та видиху чудово допомагає видування повітря через соломинку у склянку з водою у ритм виконуваного музичного твору. Інтонування звуків (їх приспівування) не тільки вчить малюків керувати своїм голосом, а й сприяє їх оздоровленню.