# Консультация для родителей детей 6-7 лет. «Значение музыки для укрепления здоровья будущего школьника в семье»

**Проблема:** по данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается. Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

#### Музыка помогает, когда ее слушают.

- а) Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах.
- б) Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арттерапии. Рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.

#### 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.

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

## 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 — выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

## Дыхательное упражнение «Одуванчик»

Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ax!».

## Дыхательное упражнение «Воздушные Шарики»

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

# Дыхательное упражнение «Шарик спускается»

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

# Дыхательное упражнение «Ладошки»

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем. Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

#### Танцетерапия – как технология музыкального воздействия.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические движения и танцы выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление, формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.

Движения и танец снимает нервно- психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Выполняя движения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.