

Консультация для родителей

«Музыка и танец как одна из форм оздоровления старших дошкольников с ОВЗ»

*Подготовила:
Колесникова Е.В., музыкальный руководитель*

Все более актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста, отмечается тенденция к использованию разнообразных средств музыкально- ритмической деятельности. Это – ритмика, танцевальная лечебно-профилактическая гимнастика и др., которые способствуют профилактике плоскостопия, укрепление и формирование правильной осанки и все они направлены на оздоровление организма детей.

Известно, что восприятие музыки является одним из средств формирования личности ребенка. Важно уже с малых лет побуждать детей прислушиваться к звучащей музыке. Слушая музыку, ребенок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения.

Индийские философы говорили: «Поистине музыка врачует душу». В Китае, Индии, Египте и Древней Греции можно найти сведения об использовании музыки в нормализации душевного состояния людей, то есть в психотерапевтических целях.

Ни одна мелодия не может существовать вне ритма, ритмом в музыке называют организацию звуков во времени, определенное чередование протяжных и коротких звуков. Значение ритма в музыке очень велико, мелодия и ритм неразрывны и составляют основу музыки, которую мы запоминаем. Все элементы музыкальной выразительности отражают содержание музыкального произведения, которое воспринимается человеком через органы чувств, воздействуя на различные функции и системы его организма. Происходит это в силу того, что музыка обладает специфическим свойством влиять на психику человека, его эмоциональное состояние. Ритмичная музыка является одним из самых сильных возбудителей эмоций человека. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалять наступление утомления,

возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение. Такую музыку можно назвать функциональной музыкой. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Выраженные в танцевальной форме движения приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект. Известная американская танцовщица Айседора Дукан говорила: «Танец – это жизнь». Плавные, ритмичные движения под мелодичную музыку доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из видов двигательной деятельности дошкольников.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом: его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец, совместно с музыкой, имеет огромный психотерапевтический потенциал, и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно - через нервную систему. Танец может служить как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальной личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождая в движении подавленные чувства, стимулирует творческий потенциал детей.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться для профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.