

Консультация музыкального руководителя для родителей

«Здоровьесберегающие технологии в домашних условиях»

Здоровье человека — одна из основных ценностей в жизни. Не случайно в пожеланиях к празднику, ко дню рождения мы говорим именно о здоровье. Однако осознание важности здоровья присутствует не у всех людей. Как правило, пока не возникло проблем со здоровьем, человек о нем не вспоминает, воспринимает его как данность. Такое отношение присуще и детям. Даже если взрослые пытаются мотивировать ребенка к тому, чтобы вести себя не во вред здоровью, ребенку сложно понять отсроченные последствия своих действий. Однако в последние годы в нашем обществе особый акцент делается на профилактику в области здоровья. «Вторую жизнь» и особую актуальность получила народная мудрость «Береги здоровье смолоду». Наряду с постепенным улучшением услуг здравоохранения, другие общественные институты также видят своей задачей сохранение и укрепление здоровья детей (в первую очередь это относится к институту семьи и образования). Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на его путь.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных здоровьесберегающих технологий.

Современные здоровьесберегающие технологии подразделяются:

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.** (Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.), гимнастика динамическая).
- 2. Технологии по обучению здоровому образу жизни.** (Физкультурные занятия, проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия, коммуникативные игры, точечный самомассаж).
- 3. Коррекционные технологии.** (Технологии музыкального воздействия, песочная терапия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика)

Давайте рассмотрим некоторые технологии, которые вы с легкостью можете использовать в домашних условиях.

Упражнения на релаксацию (музыкотерапия)

Упражнение «Шум моря»

Дети слушают звуки моря, а затем предложить им «подышать», как море. Делать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом выдыхать на звук «Ш». Выдыхать долго-долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

Упражнения по ритмотерапии

Упражнение «Пузырьки воздуха»

Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках, танцуют под музыку. Они представляют себя пузырьками воды, легкими и невесомыми.

Упражнение «Цапля»

Дети поют любой звук и стоят как можно дольше на одной ноге, разведя руки в стороны, как крылья. Это упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног.

Упражнения по музыкоизотерапии

Упражнение «Ковер-самолет»

В этом упражнении предложить детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Дети рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете. Педагог по очереди дотрагивается до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, сверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

Упражнение «Спящая царевна»

Дети рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем педагог дотрагивается до них по очереди и все «просыпаются», и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П.И. Чайковского из балета «Спящая красавица».

Вокалотерапия

«Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз»

Попросить ребенка пропеть свое имя или какую-либо фразу (то, что он сейчас делает).

Упражнение по фольклоротерапии

Упражнение «Кто на чем играет?»

Дети, не видя инструмент, должны угадать названия звучащих поочередно народных музыкальных инструментов.