

Консультация для родителей «Музыка и танец как средство оздоровления детей»

Дети уже с первых мгновений своей жизни воспринимают различные звуки; слушая музыку, ребенок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения.

Так же известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать ее умственную и физическую деятельность. Давать эстетическое наслаждение, исцелять от болезней. Формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы.

Использование музыки и танца как средство терапии может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного возраста. Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, снимать нервное напряжение.

Танец имеет большое воспитательное значение. Танцевальные упражнения не требуют специальной подготовки, определенной площадки, они прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища., 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.

Танец может служить как средство установления межличностных отношений.

Проявления индивидуальности личности ребенка, самовыражения, самоутверждения. Малыши как правило очень подвижный народ. И сегодня все чаще врачи отмечают увеличение количества детей с повышенной двигательной активностью – гиперактивностью. Они не могут усидеть на одном месте более 10 мин, задают много вопросов, не выслушивая ответы. Перебивают, прыгают, очень импульсивные, никогда не ложатся спать во время и т. д.

Поэтому, овладев умением расслабляться можно поправить не только физическое, но и психическое состояние, улучшается память, внимание, мышление, легче становится общение с окружающими. Ребенок лучше справляется со стрессовыми ситуациями.

Предлагаем вам примерный комплекс упражнений на расслабление в виде домашних заданий. Их можно выполнять с речитативами, стихами образного характера и другими движениями:

«Медузы»

Я лежу на спине,
Как медуза на воде. *(Выполнение соответственно тексту)*
Руки расслабляю,
В воду опускаю, Ножками потрясу и
усталость сниму.

