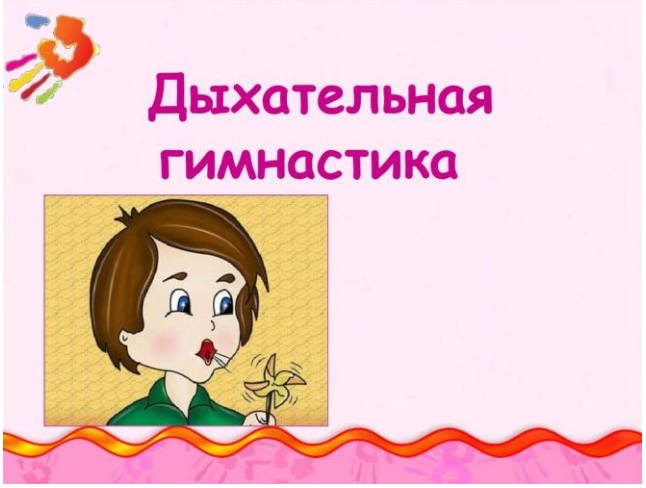
Консультация для родителей "Роль дыхательной гимнастики в музыкально - игровой деятельности"



Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Кроме того дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.
Предлагаю вам несколько дыхательных упражнений с элементами игры.

1."ЛАДОШКИ"

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох — пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем несколько секунд .Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

2."ПОГОНЧИКИ"

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Летчик я военный!

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч да кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса- выдох уходит пассивно.Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

3. "КОРОБОЧКА"

И. п. стоя, слегка присесть, колени вместе, обхватить плечи руками крест-накрест.

1-2 – активный, короткий вдох носом, подняться на носки, руки развести вверх в стороны.

3-4 - резкий выдох ртом, губы сложить "в трубочку", занять и. п.

Повторить 3 раза.

4. "ДРОВОСЕК"

И. п. - стоя, ноги шире плеч, корпус наклонить вниз, руки внизу соединить, сплести пальцы "держать топор".

1-2-3-4- медленный вдох носом, руки и корпус поднимать вверх "поднимаем топор",

5-6 - резкий выдох ртом и носом на слог "ха" - рубим дерево.

Повторять 3-4 раза.
Дыхательно - игровая гимнастика
с использованием метода наглядности и красочных атрибутов.

"ВАРЕЖКА"

Я на варежку подую

Все снежинки с нее сдую.

"БАБОЧКА" - вырезанные из бумаги бабочки прикрепляем у ниточке, ленточке и плавно дуем.
Таким образом дыхательная гимнастика повышаем иммунитет, благотворно влияет на организм в целом, помогает укрепить здоровье и добиться стойкого душевного комфорта.

Музыкальное дистанционное занятие "Петушок в гостях у ребят"

(рекомендовано для младших дошкольников 2-3 лет)

Здравствуйте, мои дорогие, маленькие и большие!
Сегодня я пришла к нам не одна, а со своим другом. Кто он — отгадайте сами!

Очень рано встает,

Голосисто поет,

Детям спать не дает.

Ку-ка-ре-ку!

Внимательно посмотрим на Петушка...
(Показываем картинку или игрушку)
вот головка, гребешок, глазки, ножки со шпорами, крылышки и т. д.
- Давайте покажем, как мы научились ходить. Смотри, Петушок.

«Вот как мы умеем» - слова Н. Френкель, музыка Е. Тиличеевой
Задачи:
формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку.

1. Зашагали ножки — топ, топ, топ!
Прямо по дорожке — топ, топ, топ.
Ну-ка, веселее — топ, топ, топ.
Вот как мы умеем — топ, топ, топ.

2. Зашагали ножки — топ, топ, топ!
Прямо по дорожке — топ, топ, топ.
Топают сапожки — топ, топ, топ.
Это паши ножки — топ, топ, топ.
Стоп.

Под пение взрослого дети маршируют по комнате и в конце музыки останавливаются — стоп.

Петушок головкой машет, ку - ка - реку в благодарность вам кричит , просит малышей ещё его удивить.
А давайте ему покажем как научились мы играть пальчиками. Исполняется пляска.
«Пальчики-ручки"

Описание движений:

Дети стоят в кругу (или группой) вместе с воспитателем

Такты 1-8: Тихонько ударяют пальцем о палец

Такты 9-16: Хлопают в ладоши

Такты 1-8: Ударяют носком об пол

Такты 9-16: Весело притопывают

Такты 1-8: Слегка приседают (движение «пружинка»)

Такты 9-16: Подпрыгивают на двух ногах

Такты 1-8: Подняв руки, вращают кистями (движение «фонарики»)

Такты 9-16: Кружатся, опустив руки

Хорошо,что есть дружок,
Петя, Петя - петушок!
Приходи к нам в гости почаще. Будем тебя ждать, с тобой весело играть! До свидания!

Музыкальное дистанционное занятие "Руль-помощник" с применением здоровьесберегающих технологий (рекомендовано для детей 5-6 лет)

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Это объясняется тем, что к воспитанникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Известно, что почти каждый ребенок, посещающий ДОУ, имеет те или иные проблемы со здоровьем. Количество здоровых детей в целом с каждым годом уменьшается. Также очевидно, что сам ребенок еще не имеет осознанного отношения к уровню здоровья, не думает о важности показателей своего здоровья.

Особую роль в оздоровлении детей выполняет музыка. Большое внимание во взаимодействии всех участников педагогического процесса уделяется современным методам укрепления психологического здоровья и созданию условий для

комфортного самочувствия ребенка. Сейчас наблюдается интенсивное использование педагогами в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками различных психодвигательных гимнастик, коммуникативных игр, творческих сюжетных игр, театрализованной деятельности, народных подвижных и хороводных игр. При таком подходе не только обеспечивается возможность для полноценного развития ребенка, но и в значительной мере создаются условия для сбережения и укрепления психологического здоровья, активизируется общение детей и взрослых.

Таким образом: важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем детском саду - это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Предлагаю вашему вниманию пособие с применением здоровьесберегающих технологий "РУЛЬ-ПОМОЩНИК".

Цель: развитие, коррекция двигательной сферы, общей и мелкой моторики; устранение речевого нарушения; формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Детям раздаем пособие "Руль помощник".

1. Все в машину мы садимся,

Мы в шоферов превратимся

Руль - помощник держим мы,

Всем нам вместе по пути!

(дети, имитируя езду на авто двигаются по кругу, в заключении музыки, продолжают ехать и произносят слова)

2. В машине, в машине,

Детей полно.

Поехали дети

Глядят в окно,

Би-би-би, би-би-би!

(дети имитируют сигнал руля голосом и рукой)

Вот поле, вот речка,

Вот лес густой.

Приехали дети,

Машина, стой!

(останавливаются и полают сигнал)

Би-би-би, би-би-би!

3. Поляна светлая, лесная,

Издалека зовет меня.

(прикладываем руль ко лбу, смотря в даль)

А на поляночке гуляет

Лошадка резвая моя!

(под музыку дети имитируют езду на лошадке, держа руль перед собой, как поводья, в заключении музыки дети проговаривают)

4. На лошадке мы поедем,

И вперед поглядим.

ты головкой поверти,

Все вокруг огляди!

(выполняем упражнение "голова")

5. А теперь мы все поскачем

Цок,цок, цок, цок, цок, цок!

На полянку все прискачем

Цок, цок, цок, цок, цок, цок!

Тпру, лошадка, ты постой,

Отдохну и я с тобой.

6. Руль веселый подниму,

Над головкой подержу.

(дети поднимают руль вверх, спина прямая - упражнение "осанка")

И на травку положу

И тихонько посижу.

(руль положили и сели на корточки)

7. Руль - помощник все возьмем,

И гулять мы с ним пойдем!

(дети гуляют под музыку по залу в рассыпную)

8. Я сюда погляжу

я окошко нахожу.

(пришли в круг, смотрят в руль, как в "окошко")

9. На головку положу

К солнышку расти начну.

(руль на голове, дети стараются не уронить его)

Ручки в стороны тяни

И немного отдохни!

(***руль убираем с головы)***

10. А теперь как черепашки

Тихо, тихо мы ползем.

Домик свой мы понесем

Тихо, тихо ты ползи

Домик свой не урони!

(руль кладем на спину и ползем)

11. Руль теперь ты положи

И вокруг скорей беги!

(дети бегут по кругу)

12. А теперь мы все устали

отдыхать на травке стали!

(легли на спинку - релаксация)

Встали, руль - помощник взяли

и в машину побежали.

Мы моторчик завели,

счастливого пути!

«Музыка лечит. Значение музыки для укрепления здоровья будущего школьника в семье» консультация для родителей.

Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей. Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу

Проблема: по данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом.

Влияние музыки на состояние здоровья детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность.

Музыка помогает, когда ее слушают.

Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах.

Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

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. 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.

Музыкальные игры (рекомендовано для дошкольников 5-7 лет.)

Разучивая с детьми новую музыкальную игру, очень помогает в объяснении правил - движений применять образное объяснение, т.е. давать движениям определенные названия, тем самым добиваясь быстрого запоминания с помощью образного воображения. Например, по команде "кусты" , дети садятся на корточки и обнимая друг другу за плечи , растопыривают пальчики.

ИГРА «ДРУЖНЫЕ ПАРЫ» 5-7 лет

Задачи:
1. Развитие слухового внимания;

2. Развитие коммуникации;

3. Координация тела;

4. Координация движений в пространстве;

5. Развитие реакции

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ: «Лимонадный дождик».

ХОД ИГРЫ: Вначале ведущий-взрослый, затем ведущий-ребенок (по желанию) объявляет: «Внимание, идет дождь!», звучит громкое музыкальное сопровождение, во время которого ребенок свободно двигается по комнате. Затем ведущий объявляет:: «Внимание, дружные капельки!»,- ребенок выполняет прыжки.

Ведущий объявляет дальше следующие фигуры в произвольном порядке - движение ребенок выполняет вместе со взрослым.

• «Ракеты»-пары, поднимаются на носки, вытянув руки ладонями вверх;

• «Кусты»-садятся на корточки, закинув руки на плечи друг другу и растопырив пальцы;

• «Сугроб»-сидя обнимают друг друга, поджав вниз головы;

• «Радуга-дуга»- прикоснувшись ладонями описывают полукруг в одну и другую стороны;

• «Лодочка»- кружатся, широко раскинув соединенные в ладонях руки;

• «Паровозик»- ладони рук соединены на уровне груди, вращательные движения и одновременно шаги на месте;

• «Ладошки»- хлопают под музыку по ладошкам друг друга;

• «Хлопошки»-хлопают в ладоши под музыку;

• «Веселые ребята»- взявшись за руки, прыгают на месте.

Игра поэтапно повторяется еще 1-2 раза.

ИГРА «ГРОЗА»

Муз сопровождение - звуки природы

Задачи:
1. Развитие аккустического слуха и памяти;

2. Развитие моторики;

3. Массовая слаженность координации движений;

4. Снятие эмоционального напряжения;

5. Дыхательная гимнастика

ХОД ИГРЫ:
Предлагаем ребенку послушать в записи
шумы: «ветер», «дождь», «гром», «ливень», «дождь в городе»; «голоса птиц» и просто тишину.
-А сейчас мы можем все это повторить, но только при помощи наших рук ног и голоса? Давай попробуем?

-Тогда вместе сделаем и для начала послушаем «грозу».

В результате, игра плавно идет по звуконарастанию, затем по убывающей.

• «Дует легкий ветер»- без напряжения дуют, свернув губы трубочкой;

• «Ветер усиливается» - продолжают дуть, но с усилием;

• «Зашелестела листва»- интенсивно трут ладонью о ладонь;

• «Попрятались птицы»-легкие одиночные хлопки округленными ладонями;

• «Попрятались звери»- легкое попеременное шарканье стопами;

• «Затаились в укрытиях и домах люди»- тихо произносят поднеся палец к губам:«Шшшшш».

• «Закапали первые капли»- легкие шлепки по коленям;

• «Пошел сильный дождь»- громкие шлепки по коленям и одновременное включение модуля «Гроза»;

• «Сверкнула молния» - включение и выключение света, продолжать шлепать по коленям;

• «Грянул гром» - одновременно подрыгивают на месте, (можно постучать по тазу половником);

• «И вот начался настоящий ливень» - громко и быстро хлопают прямыми ладонями;

• «Дождь стихает» - легкие хлопки;

• «Почти закончился» - одиночные шлепки по коленям;

• «Гроза стихла. Давай послушаем тишину и подышим свежим-свежим воздухом, вот так» - медленный вдох через нос и медленный выдох через рот.

• «Как хорошо вокруг, правда?»

Путешествие в городок музыкальных инструментов - дистанционное музыкальное занятие.

(рекомендовано для детей 4-5 лет)

Цель:

Знакомство с русскими народными музыкальными инструментами: бубен, свирель, трещотки, балалайка, домра и другие инструменты.

Здравствуйте, ребята! Вы любите путешествовать? (Да) Тогда я предлагаю сегодня совершить путешествие в городок музыкальных инструментов. Вы согласны? (Да)На каком транспорте мы с вами поедем: на поезде или на автобусе?

«Автобус» Е. Железнова (физ. минутка)

Ребята, мы с вами прибыли в Городок музыкальных инструментов. Только что-то нас никто не встречает. Ой, ребята, слышите? Музыка играет!

Звучит р. н. п. «Ах, ты, берёза». - слышите какая веселая музыка звучит?

Что хочется под эту весёлую музыку делать? Конечно,танцевать. А как вы думаете какой инструмент играет? (показываю образно игру на балалайке)

А вот посмотрите и сама балалайка (показываю изображение балалайки). Обратите внимание, у балалайки 3 струны и треугольный корпус.

Ребята, а у меня есть ещё музыкальные инструменты, но чтобы познакомиться с ними, нам надо отгадать загадки. Слушайте внимательно, отгадайте обязательно1

Я круглый словно солнышко, только с бубенцами

Звучу я очень звонко услышите вы сами,

Когда в руки меня возьмете, ударите ладошкой

Звучать я буду громко-громко

Угадайте, кто я? (Бубен)

Вот как надо играть на бубне.

Задаю ритм и прошу повторить детей

А вот ещёзагадка:

За обедом суп едят,

К вечеру «заговорят»

Деревянные девчонки,

Музыкальные сестренки.

Поиграй и ты немножко

На красивых ярких.

(Ложках)

Вот как надо играть на ложках.

Задаю ритм и прошу повторить

Ребята, а я тоже умею играть на музыкальном инструменте. Это свирель. Показываю инструмент. Хотите послушать, как она звучит?

Звучит фрагмент р. н. п. «Светит месяц» в моём исполнении.

А сейчас прозвучит целый оркестр. Это когда много музыкантов играют на музыкальных инструментах.

Звучит фрагмент р. н. п. «Светит месяц» в исполнении оркестра им. Андреева.

Ребята, а вы хотите поиграть на музыкальных инструментах вместе с оркестром? (Да) Тогда берите поскорее инструменты, которые вы сделали вместе с мамой (шумовые музыкальные инструменты)

Показываю темп, ритм, различные способы исполнения.

Далее звучит оркестр, я играю на свирели, дети аккомпанируют на шумовых музыкальных инструментах.

Ребята, вам понравились музыкальные инструменты? и мне очень понравилось наше путешествие в страну музыкальных инструментов. В следующий раз мы отправимся дальше. И продолжим наше знакомство с музыкальными инструментами. До новых встреч!

https://vk.com/club194308649 - ссылка на сообщество "Музыка и дети"