

## **«Танец и музыка, 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 занимающемуся 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 минут, задают много вопросов, не выслушивая ответы. Перебивают, прыгают, очень импульсивные, никогда не ложатся спать вовремя 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»

*Движения выполняются в соответствии с текстом.*

Я лежу на спине, как медуза на воде. Руки расслабляю, в воду опускаю, Ножками потрясу, и усталость сниму.

## «Шалтай-Болтай»

И. П. - стоя, руки расслабленно в низ.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай Свободные махи руками.

Свалился во сне.

«Руки вперед, кисти в кулак»

И. П. - сидя на стуле или стойка ноги врозь.

1-2 Руки вперед, кисти в кулак

3-4 Руки расслабленно опустить на бедро.

5-6 Руки вперед, кисти в кулак.

7-8 Руки в верх, кисти в кулак.

«Отдых»

А- сидя, прогнуться, напрячь все мышцы тела, затем расслабиться.

Б - сидя, удерживать поднятые ноги, затем расслабиться.

В - сидя, держась за стул руками, тянуть его на себя, затем расслабиться.

«Лучшие качели»

И. П. - стоя в основной стойке.

Лучшие качели - Пружинистые полуприседания,

Руки свободно качаются назад.

Гибкие лианы, Волнообразные движения руками в стороны.

Знают обезьяны. В стойке ноги врозь полуприсед

И встать. Руки вправо-влево.

Кто на них качается, Наклоны вправо- влево, руки

Согнуты в стороны, предплечья

Вверх, ладони вперед.

Да-да-да! Три наклона головой вперед.

Тот не огорчается Пружинистые полуприседания.

Ни-ког-да! Повороты головы налево, направо.

(Данные упражнения можно сопровождать любой спокойной музыкой.)