

МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

музыкальный руководитель МБДОУ детский сад № 265

Новикова Дарья Владимировна

В данной консультационной статье описаны упражнения для развития дыхания, музыкального слуха, координации, воображения, включающие элементы ритмотерапии и музыкотерапии, которые можно применять в домашних условиях совместно со своим ребенком.

В конце статьи Вы найдете ссылку на архив «Здоровьесберегающие технологии», где есть весь необходимый материал, описанный в данной консультации.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнение «*Шум моря*»

Включить ребенку звук моря (*см. архив*), а затем предложить ему «подышать», как море. Делать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать долго-долго, вытягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

2. Упражнение «*Пузырьки воздуха*»

Под звук моря (*см. архив*) предложить ребенку очень тихо, легко и мягко походить на носочках, потанцевать под звук, представить себя пузырьком воды, легким и невесомым.

3. Упражнение «*Цапля*»

Попросить ребенка тянуть любой звук и стоять 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.

4. Упражнение «*Ковер-самолет*»

В этом упражнении предложить ребенку полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Дать рассмотреть репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет» (см. *архив*). Под спокойную музыку (Ф. Шопен «Вальс до-минор») (см. *архив*) попросить закрыть глаза и представить себя Иваном Царевичем или Царевной и «полетать» в воздухе на ковре-самолете. Легко дотронуться до ребенка, и попросить рассказать, что он видит внизу, под собой, вверху, не страшно ли ему лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

5. Упражнение «*Спящая царевна*»

Дать рассмотреть репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна» (см. *архив*). Предложить представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем легко дотронуться до ребенка и попросить «проснуться», затем можно потанцевать вместе с ребенком в соответствии с выбранным образом под вальс П.И. Чайковского из балета «Спящая красавица» (см. *архив*).

6. Упражнение «*Мелодизация*»

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

7. Упражнение «*Кто на чем играет?*»

Ребенок, не видя инструмент, должен попытаться угадать название звучащих поочередно народных музыкальных инструментов или музыкальных игрушек, те, что есть дома (например, барабан, ложки деревянные, трещотка, свистулька, маракасы и т.п.).

Применяя данные упражнения на практике, Вы поможете ребёнку развивать воображение, его музыкальные способности, дыхательные возможности, эмоционально-волевую сферу, креативное и образное мышление.

Ссылка на архив «Здоровьесберегающие технологии»:

https://disk.yandex.ru/d/BpZh_bJWVGj8Xg