

Укрепляем здоровье дома
Консультация музыкального руководителя
Автор-составитель: Сломнюк Л. В.

Дыхательная гимнастика

Это эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей. Дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Пальчиковые игры

Огромную роль в развитии речи ребенка играет факт, на сколько сформирована мелкая моторика. У детей часто наблюдаются проблемы в речевом развитии, слабые мышцы пальцев и не развитая мелкая моторика.

Различные пальчиковые упражнения развивают у детей мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Тактильное взаимодействие в парах формирует и укрепляет теплые дружеские взаимоотношения между детьми, а также между ребенком и взрослым.

Релаксация

У многих детей наблюдается застенчивость и тревожность, агрессия, встречается медлительность, или, наоборот, расторможенность. И, конечно, дефицит внимания. Такие дети могут испытывать перевозбуждение, быстрое переутомление, зачастую им очень трудно управлять своими эмоциями, такие дети нуждаются в особом внимании. Регулярное применение музыкотерапии после подвижных игр, перед сном и приемом пищи дает возможность детям успокоиться, расслабиться, восстановить пульс.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию. Поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим

речевые нарушения, и полезна всем детям, как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития речи. Артикуляционную гимнастику в игровой форме, подражая, соревнуясь или изображая кого-либо, очень любят все дети. Такая постановка задачи создает веселый настрой у ребенка и конструктивно облегчает процесс выполнения упражнений.

