

Консультация для родителей

Танец и здоровый малыш



В настоящее время значительно возросло количество детей со слабым здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - малоподвижный образ жизни. Развитие двигательных функций ребенка - сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием центральной нервной системы, а с другой - многообразными влияниями окружающей среды.

Важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития. Стимулировать двигательную активность ребенка надо с первых же дней его жизни, но делать это необходимо правильно: придерживаясь определенных законов развития движений, обусловленных развитием мозга. Развитие двигательных функций происходит от проксимального к дистальному направлению, т.е. движения частей тела, расположенных ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движения более удаленных частей (проксимодистальный закон развития). Например, контроль над положением и движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движением пальцев рук. А так же, согласно казуарному закону развития, мозг начинает раньше контролировать движения тех частей тела, которые ближе расположены к голове человека. Например, легче управлять руками, чем ногами. Эти принципы прямо влияют на методику работы с детьми по развитию движений. Известно, что если у ребенка недостаточно развита крупная моторика, то мелкая моторика в отдельности не может быть достаточно сформирована. Например. Если во время рисования или письма у ребенка напряжена шея и «Зажаты» плечи, работа кисти рук и пальцев будет затруднена и, соответственно, пострадают результаты труда. Значит, прежде чем улучшить качество результата через тренировку мелкой моторики, необходимо «поработать» с крупной.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития. Для того чтобы избежать этих негативных явлений и облегчить детям учебную деятельность, необходимо научить их активному отдыху.

Одной из форм активного отдыха является движение под музыку – танец.

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

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Индийские философы говорили: «По истине музыка врачует душу».

Большое внимание музыкальной стимуляции физической и умственной работоспособности человека уделял Аристотель. Он пришел к выводу, что музыка решает в обществе определенные задачи, она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, исцелять от болезней, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы.

В Китае, Индии, Египте и Древней Греции можно найти сведения об использовании музыки в нормализации душевного состояния людей, то есть в психотерапевтических целях.

Арттерапия, то есть терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений, может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного и школьного возраста.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач урока возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение. Такую музыку можно назвать функциональной.

В основе «благоприятного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся» лежат два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма, делая их более экономичными в энергетических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Применение музыки в занятиях помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений.

Музыка, особенно легкая, ритмичная положительно влияет на работоспособность занимающихся и их восстановительные процессы.

Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого

нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности до школьников и младших школьников. Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определенной площадки, они прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение, сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, поэтому они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцевальные упражнения могут применяться в начале занятий для общего разогревания организма и подготовки его к предстоящей работе, а также с лечебными целями. Танец является хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывает благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуя его подвижности. Увеличивают выносливость. По данным исследователей, танцевальные упражнения 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.

Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения от свободы, легкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно — через нервную систему. Отсюда появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой — принести облегчение не только психическим больным, но и детям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным.

Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.