

«Регуляция дыхания под музыку, как средство оздоровления детей дошкольного возраста»

«Без дыхания нет жизни»

Индийская философия



Дыхание является важнейшей биологической функцией организма и представляет собой непрерывную цепь ритмичных дыхательных движений – вдохов и выдохов. От правильного дыхания зависит

здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни.

Дыхание спокойного и уравновешенного человека отличается от дыхания человека в состоянии стресса. По ритму дыхания можно определить состояние человека. Работая с детьми, важно обращать внимание на то, как дышит ребёнок. Спокойное дыхание говорит о уравновешенном состоянии ребёнка, а частое, неритмичное дыхание выдаёт тревожность и беспокойство, волнение и даже стресс. Научив детей дышать под музыку, мы можем содействовать успокоению, снятию мышечного и психического напряжения, а значит, укрепим здоровье. С помощью глубокого и спокойного регулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Ритм дыхания изменяется при различных действиях: смех, вздох, кашель, пение, разговор. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику, продолжительность отдельных фраз дыхания не имеет значения – важен ритм. Усталость происходит из – за недостаточного снабжения организма кислородом. В повседневной жизни у нас дыхание поверхностное, глубокие вдохи и выдохи чаще всего бывают эмоционального происхождения. Лучше всего в регуляции ритмичного дыхания помогает музыка.

Музыка – лучший психотерапевт. Она повышает активность коры головного мозга, тонизирует центральную нервную систему, стимулирует кровообращение. Мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления. Таким образом, выполняя дыхательные упражнения под музыку, мы создаём благоприятные условия детям для преодоления

эмоциональных зажимов, смены модели поведения, снятия усталости, улучшения самочувствия.

Выполнять дыхательные упражнения можно в любом положении: лёжа на ковре, сидя на стуле. Обязательным условием является прямое положение позвоночника, то есть строго в вертикальном или горизонтальном положении. Такое положение даёт возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Голова должна находиться в прямом положении. Мышцы расслаблены. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, тем лучше наш организм способствует оздоровлению. Научив детей дышать ритмично под музыку, мы укрепим их здоровье, тем самым, сократим риск стрессов и тревожности.

Дыхательное упражнение «Аромат роз»

Представить букет роз, от которых исходит прекрасный аромат.

Закрыть глаза, слушать музыку.

На два счёта выполнить вдох, на два счёта выполнить выдох.

Дышать под музыку, представив себе аромат роз.

Дыхательное упражнение «Засыпающий цветок»

Представить себя цветком, закрывающим на ночь лепестки в бутон.

Под музыку выполнять дыхание: на раз – глубокий вдох, на 2-3-4 выполнить выдох.

Данное дыхание оказывает расслабляющее и успокаивающее действие.

Дыхательное упражнение «Приветствие солнца»

На раз и два выполнить медленный вдох в живот, грудь, бронхи, поднимая руки вверх через стороны, как бы забирая плохое настроение, тревоги.

На три – задержка дыхания.

На четыре – резкий выдох, бросить руки вниз.

Литература:

1. В.И.Петрушин «Музыкальная терапия. Теория и практика» (Москва, 1999г.)
2. Г.Шалаева «Всё обо всём» (Москва, 1994г.)
3. А.А.Иванов, О.В.Радушевская, «Мастерская релаксации» (Методическое пособие, Санкт- Петербург, 2004г.)

Музыкальный руководитель – Тохтуева Светлана Яковлевна