

МУЗЫКАЛЬНО-ИГРОВАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Н.А.Воронкова, музыкальный руководитель

Г.Северск, Томской области, МБДОУ «Детский сад КВ №28» ЗАТО Северск

e-mail: sqg63@mail.ru тел.8(3823) 54-11-06

Обладая сильным эмоциональным воздействием, музыка и занятие детьми различными видами музыкальной деятельности создают благоприятные условия для профилактики нарушения зрения и успешного лечения, в случае уже существующей патологии.

Всем известно, что накапливаемое напряжение в течение дня, утомление (как физическое, так и психическое) отрицательно сказываются на общем состоянии здоровья. Но задумывались ли вы, что при этом страдает и зрение?

Неразрешенные эмоциональные проблемы, особенно касающиеся неудач, страхов, непонимания, незамедлительно приводят к ухудшению зрения.

Поэтому важно сохранять состояние эмоционального комфорта, устранять стресс, уменьшать напряжение во всех частях тела.

Исследования ученых показали, что правильно подобранная музыка снижает количество гормонов стресса, нормализует частоту сердечных сокращений и кровяное давление, снимает мышечное напряжение.

Расслабляющее воздействие на детей оказывает «солнечная» музыка В.А.Моцарта, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского, «Утро» Э.Грига, «Аквариум» К. Сен-Санса, «Лунная соната» Л.Бетховена и др.

Включите спокойную музыку. Предложите детям лечь на ковер, закрыть глаза и представить себя лучиками солнца, снежинкой или звездочкой. Эффект релаксации усиливается при сочетании нежной музыки и слова:

«Глазки закрываются, все чудесно расслабляется.

Греет солнышко всех нас,

Наступил волшебный час....

Руки теплые у нас, ноги теплые у нас.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.....»

Гармонизировать настроение ребенка призван пластический этюд «Цветок».

Предложите малышу превратиться в любимый цветок и поиграть в сказку. Расскажите сказку на фоне спокойной музыки.

«Солнышко ещё не взошло, цветочек спит. Глазки у него закрыты, дышит спокойно. Но вот первый луч солнца погладил его по голове (погладьте малыша). Цветочек открыл глаза, улыбнулся, расправил лепестки

(раскрыть ладони, сложенные вместе) и сказал: «Здравствуй, утро! Как ты прекрасно!». Цветочек весело закружился в танце (свободный танец-импровизация)».

Музыка, использованная в данной игре, пробуждает светлые, добрые эмоции, погружая детей в состояние любви и покоя.

Сбросить эмоциональное и мышечное напряжение позволяют минуты радостного движения. Особую ценность в этом представляют танцы-забавы, выполняемые по показу взрослого. Задорная музыка поднимает у детей настроение, стимулирует их двигательные функции. Во время танца происходит столь необходимое расслабление во всех частях тела.

Хорошим помощником в решении данной задачи является игровой массаж. Выполняя массаж, взрослый напевает ту или иную песенку.

Песня «Хрюшечки».

Терли свинки друг другу спинки, (тереть ладонями спинку)

Мыли хвостики-крючки, отмывали пяточки, (круговые движения ладонями)

Парились веничком, парились березовым, (пошлепать ладонями)

Вылетали из парной облачком розовым. (погладить ладонями)

Уж такие душечки после баньки хрюшечки! (хлопки в ладоши)

Недавние исследования ученых показали, что нарушение осанки почти всегда сопровождается ослаблением зрения. Правильная осанка способствует движению крови к голове, мозгу, зрительной системе и обратно. Для зрения это особенно важно, так как треть всей крови, поступающей к голове, питает зрительную систему. Формировать правильную осанку помогают танец, игровые упражнения-пантомимы. Такие как: «Грაციозные лошадки», «Отважные моряки и солдаты», «Изящная балерина», «Восточная красавица с кувшином на голове», «Стройные березки».

Особенно положительно влияет на зрение пение, аэробные упражнения, улучшающие кровообращение и насыщающие кислородом верхнюю часть тела.

Важно уделять особое внимание вдумчивому подбору музыки, предлагаемой детям. Являясь мощным средством, пробуждающим эмоции, она оказывает большое влияние на их самочувствие и деятельность. Агрессивная, слишком громкая музыка может вызвать отрицательные эмоции, оказать негативное воздействие на самочувствие детей в целом, и на зрение в частности.

Надеюсь, изложенный в данной статье практический материал, поможет организовать работу по созданию благоприятных условий для успешного лечения и профилактики патологии зрения у детей средствами музыкально-игровой и танцевальной деятельности.

Литература:

1. Нагаева,Т.И. Нарушение зрения у дошкольников: развитие пространственной ориентировки/ Т. И. Нагаева. - Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Суссман, М. Программа улучшения зрения/ М.Суссман.-Мн.: Поппури, 2007.