

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«Музика, що лікує: як домашні розваги зміцнюють здоров'я дитини»



Шановні батьки!

Чи замислювалися ви, що звичайна дитяча пісенька або ритмічні плески – це не просто розвага, а справжній «тренажер» для імунітету та нервової системи вашої дитини? У закладах дошкільної освіти активно впроваджуються здоров'язбережувальні музичні технології, спрямовані на підтримку фізичного та психоемоційного здоров'я вихованців.

Пропонуємо вам скористатися простими рекомендаціями щодо підтримки здоров'я дитини в домашніх умовах засобами музичної діяльності.

1. Спів – це «внутрішній масаж»



Коли дитина співає, активізується робота легень, кров насичується киснем, а вібрація голосу м'яко масажує внутрішні органи.

- **Порада:** Співайте разом! Неважливо, чи є у вас голос. Головне – емоційний контакт. Співайте колискові перед сном – це найкращий засіб від дитячої тривожності.
- **Для слухання перед сном:** Обирайте спокійні інструментальні композиції (флейта, арфа) або звуки лісу.

2. Ритм – ліки від стресу

Ритмічні рухи допомагають мозку «впорядковувати» думки та зняти мозкову напругу.

Ритмічні ігри — це найкращий спосіб переключити увагу дитини після активного дня.

* **Порада:** Пограйте в «Відлуння» — проплескайте ритм долонями, постукайте пальцями по барабану, зіграйте ритм на маракасах а дитина нехай повторить.

* **Результат:** Розвиток уваги та координації.



3. Музичні «вітаміни» для настрою (Музикотерапія)

Музика здатна змінювати фізичний стан. Правильно підібраний плейлист допоможе дитині прокинутися або, навпаки, заспокоїтися.

- **Для бадьорого ранку:** Класичні твори в темпі маршу або легке алегро (В. А. Моцарт, А. Вівальді «Пори року. Весна»).
- **Для спокійного вечора:** Звуки природи (шум дощу, морський прибій) або інструментальна музика без різких переходів.



4. Ігри з пальчиками (Дрібна моторика)

Зв'язок між кінчиками пальчиків і мовленнєвим центром мозку – доведений факт.

Музичні пальчикові ігри стимулюють розвиток мовлення.

- **Порада:** Супроводжуйти домашні справи віршиками-забавлянками. Наприклад, коли миєте руки або одягаєтесь, додавайте ритмічне промовляння тексту. Також робіть «пальчикові кроки» по столу під ритмічну музику.
- **Результат:** Чітка вимова та розвинена логіка.



5. Дихання – основа спокою

Якщо дитина роздратована або перезбуджена, навчіть її «музичного дихання».

Музичне дихання вчить керувати емоціями.

- **Порада:** Уявіть, що ви надуваєте велику невидиму кульку. Вправа «Кулька» — повільний вдих носом, довгий видих ротом.
- **Результат:** Вміння швидко заспокоїтися після активних ігор.
Важливо: Найголовніша «терапія» для дитини – це ваша посмішка та спільна радість від творчості.



Музика — це не просто звук, це вітамін для душі вашої дитини. Будьте прикладом: співайте, танцюйте та радійте разом!