

Ритм как основа здоровой жизни

Покусаева Е.Ю.

учитель музыки

МБОУ гимназия «Эврика»

им. В.А. Сухомлинского

г. Анапа

«**Основа всей жизни человека-ритм,
данный каждому его природой,
дыханием.»**

К. Станиславский





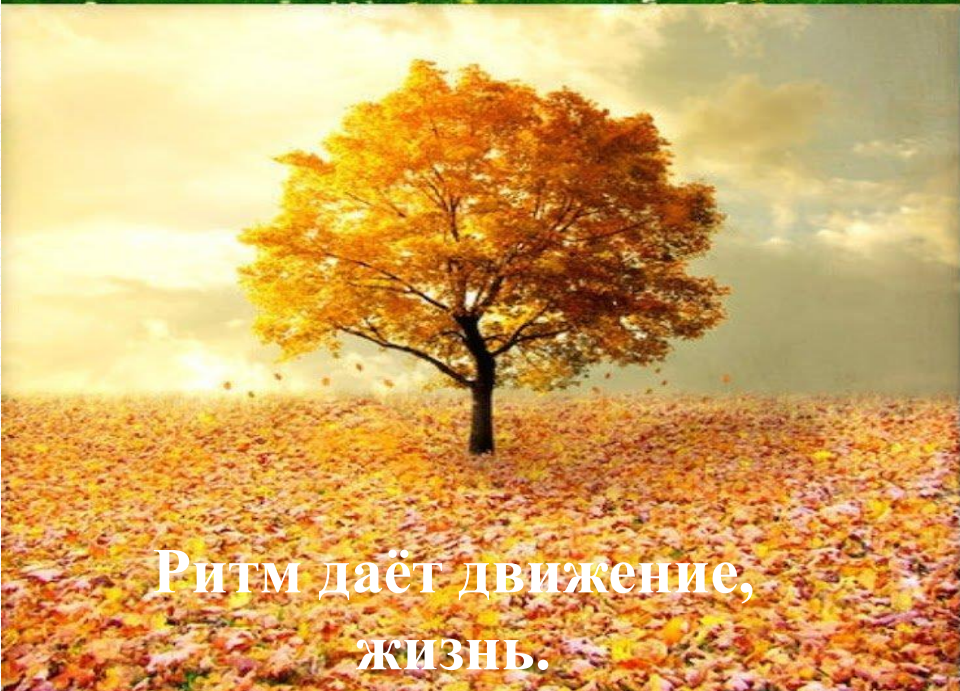


**Ритм – широкое понятие.
Есть ритм смены частей
суток, времён года...**



<http://irvingglm.deviantart.com/>

**Ритм сердца, дыхания,
речи, ходьбы.**



**Ритм даёт движение,
жизнь.**



**Если на минутку
представить, что ритма
нет, остановится жизнь,
время развития...**

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ЗДОРОВЬЕ

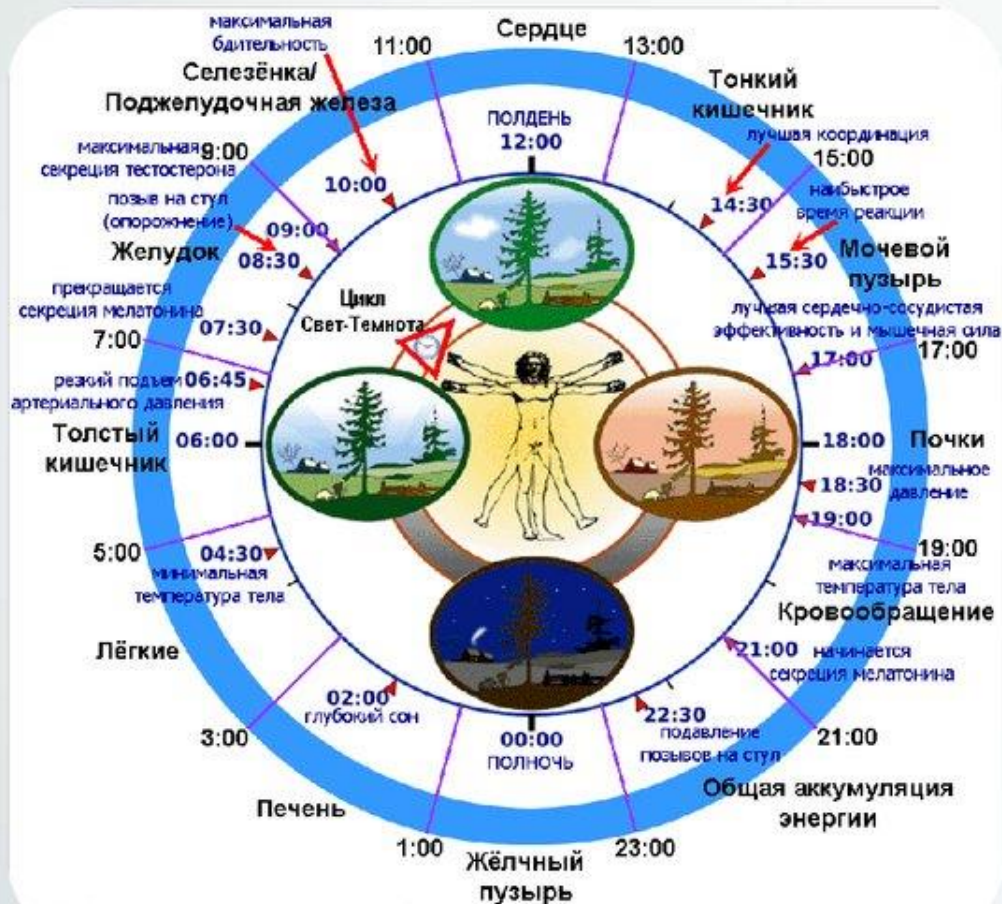



Рис 2. Схема циркадного ритма человека (биологические часы) и примерный суточный ритм органов.

- Влияют на наше здоровье и биологические ритмы.
- Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.



Известный русский физиолог, профессор *Григорий Яковлевич Трошин* писал о том, что организму человека приятен ритм.

Через ритм нервная система получает нормальную стимуляцию, которая ей необходима, т.к. весь организм построен на ритмической работе

Выполняя музыкально-ритмические упражнения дети развиваются

• физически, укрепляется

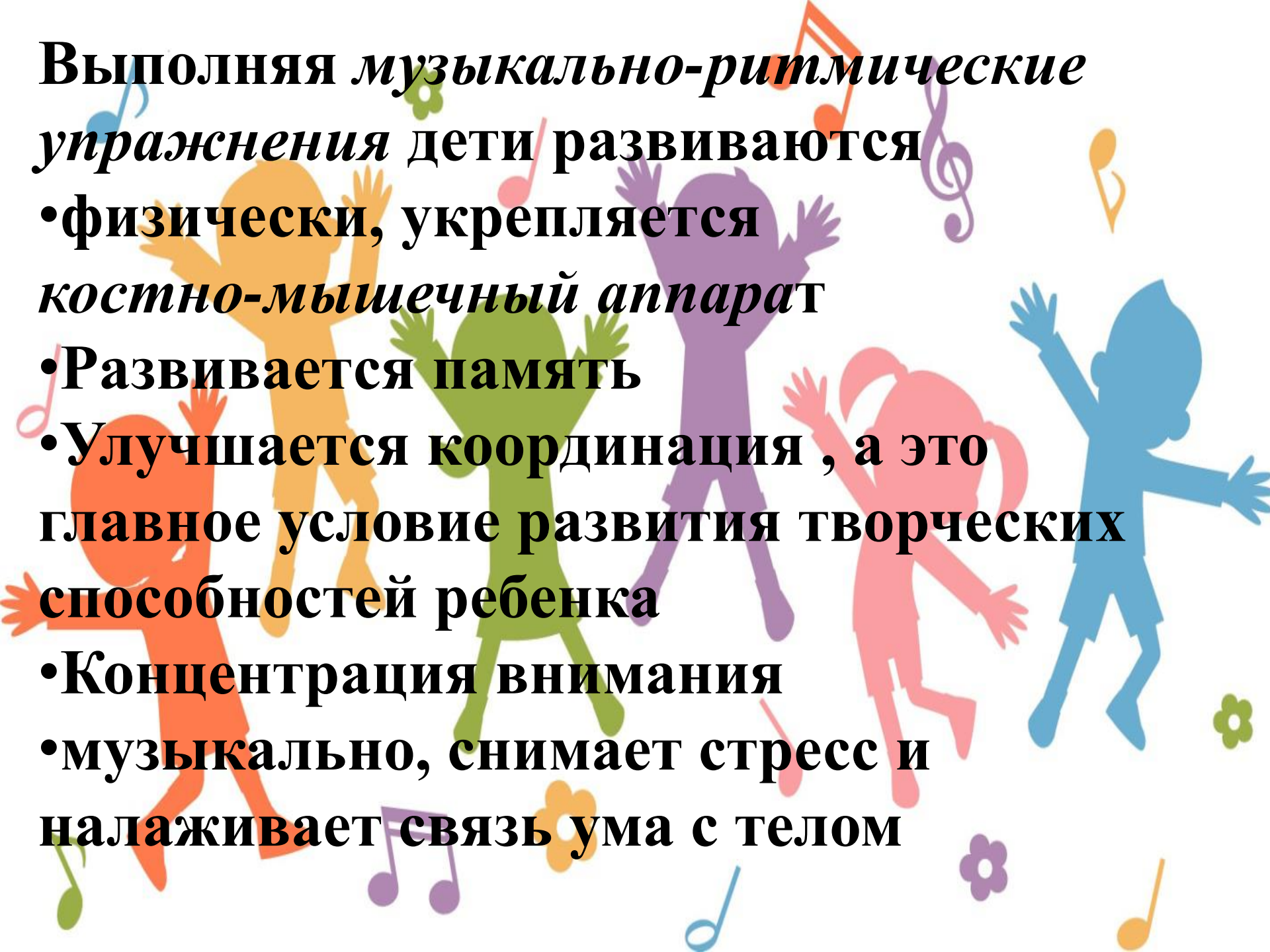
костно-мышечный аппарат

• Развивается память

**• Улучшается координация , а это
главное условие развития творческих
способностей ребенка**

• Концентрация внимания

**• музыкально, снимает стресс и
налаживает связь ума с телом**





«Самым первым инструментом человека было и есть его тело» - говорил Карл Орф.

Слушать и слышать свое тело, играть на нем, как на перкуссии – это значит пропускать музыку, ее *ритм* непосредственно *через себя*.

Так родилась система “*body percussion*” (с лат. звучащие жесты) это хлопки, шлепки, топот ног, удар пальцами.

В ритме радостного дня



При занятиях телесной перкуссией работают оба полушария



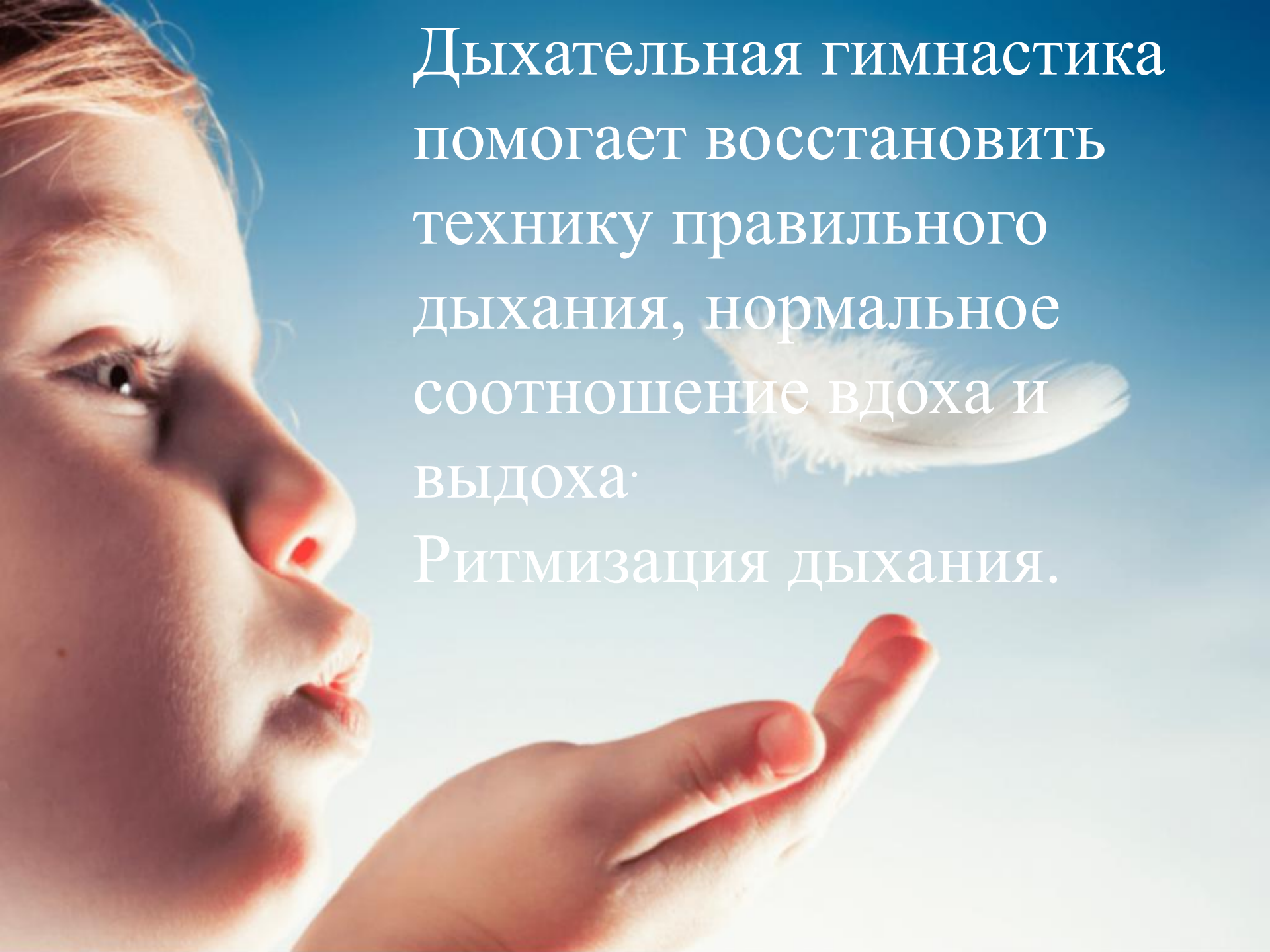
- Хлопки ладонями и их растирание **активизирует точки, связанные с внутренними органами и кровообращением.**

Воздействуя на биологически активные точки на руках мы активизируем работу всего **организма и мозга** в том числе.



- Оказываем положительное воздействие на **нервную систему**, развиваем **творческие способности.**
- Наш организм очень умная система, получив сигнал через активные точки он начинает процесс **восстановления.**

**Аплодируйте на
здоровье!**

A close-up profile of a young girl with light hair, blowing a white feather with her hand. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

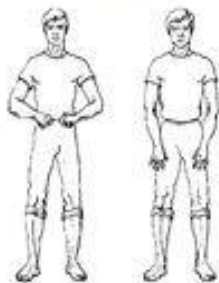
Дыхательная гимнастика
помогает восстановить
технику правильного
дыхания, нормальное
соотношение вдоха и
выдоха:
Ритмизация дыхания.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

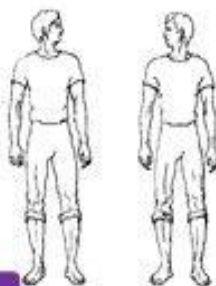
1. "Ладочки"



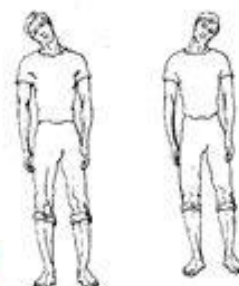
2. "Погончики"



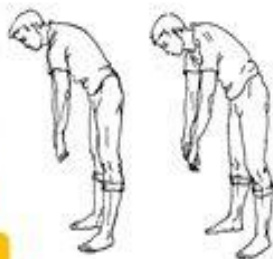
7. "Повороты головы" (вправо - влево)



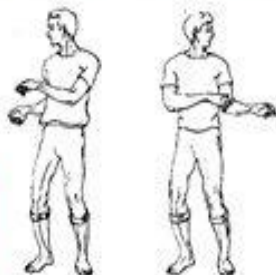
8. "Ушки" ("Ай-ай")



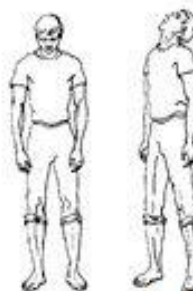
3. "Насос" ("Накачивание шины")



4. "Кошка" (приседание с поворотом)



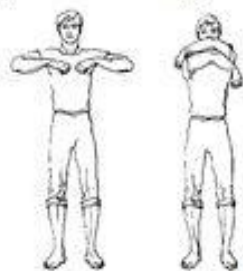
9. "Мячик головой" ("Маленький мячик") (вниз-вверх)



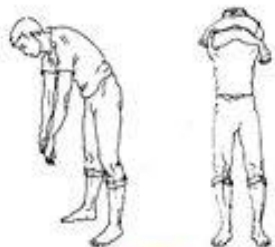
10. "Перекаты"



5. "Обними плечи" (вдох на скатии грудной клетки)



6. "Большой мячик" ("Насос" + "Обними плечи")



11. "Шаги" «Передний шаг» «Задний шаг»



В скороговорках **есть**
заданный ритм, который легко
вычленяется, поэтому их
можно использовать для
формирования ритма речи.



Игра на детских шумовых инструментах развивает:

- **музыкальный слух**
- **ритм**
- **музыкальную память**
- **формирует навыки вербального и невербального общения**
- **формирует готовность и умение действовать в коллективе**
- **развивает навыки мелкой и крупной моторики**
- **развивает слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию**



Оркестр шумовых инструментов



Хэппидрам или Глюкофон

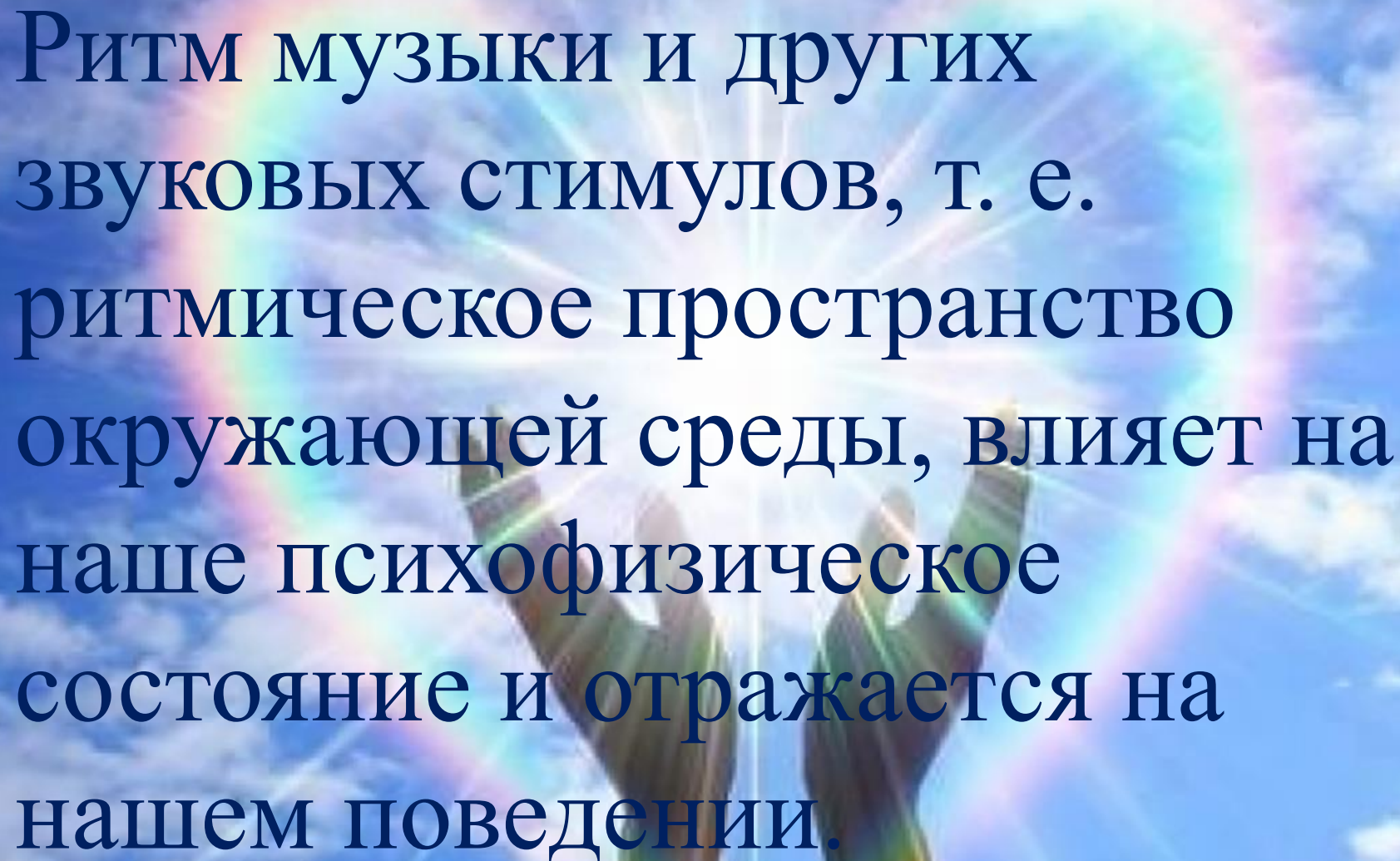
от нем. glück (счастье) - металлический тональный лепестковый барабан.

Он влияет на сенсорную систему человека :

- аудиально – звук
- визуально – дизайн
- тактильно – игра с помощью пальцев
- вибрации входят во взаимодействие с человеческим телом

Звучание глюкофона балансирует все системы организма, настраивает на здоровую вибрацию все клетки тела.





Ритм музыки и других
звуковых стимулов, т. е.
ритмическое пространство
окружающей среды, влияет на
наше психофизическое
состояние и отражается на
нашем поведении.

A Zen garden scene featuring a stack of four smooth, grey stones on a bed of sand. In the foreground, a vibrant pink lotus flower is in full bloom. The background shows a clear blue sky and the reflection of a willow tree in a body of water.

Ритм - основа здоровой жизни

**«Ритм – это порядок в
движении»**

Платон