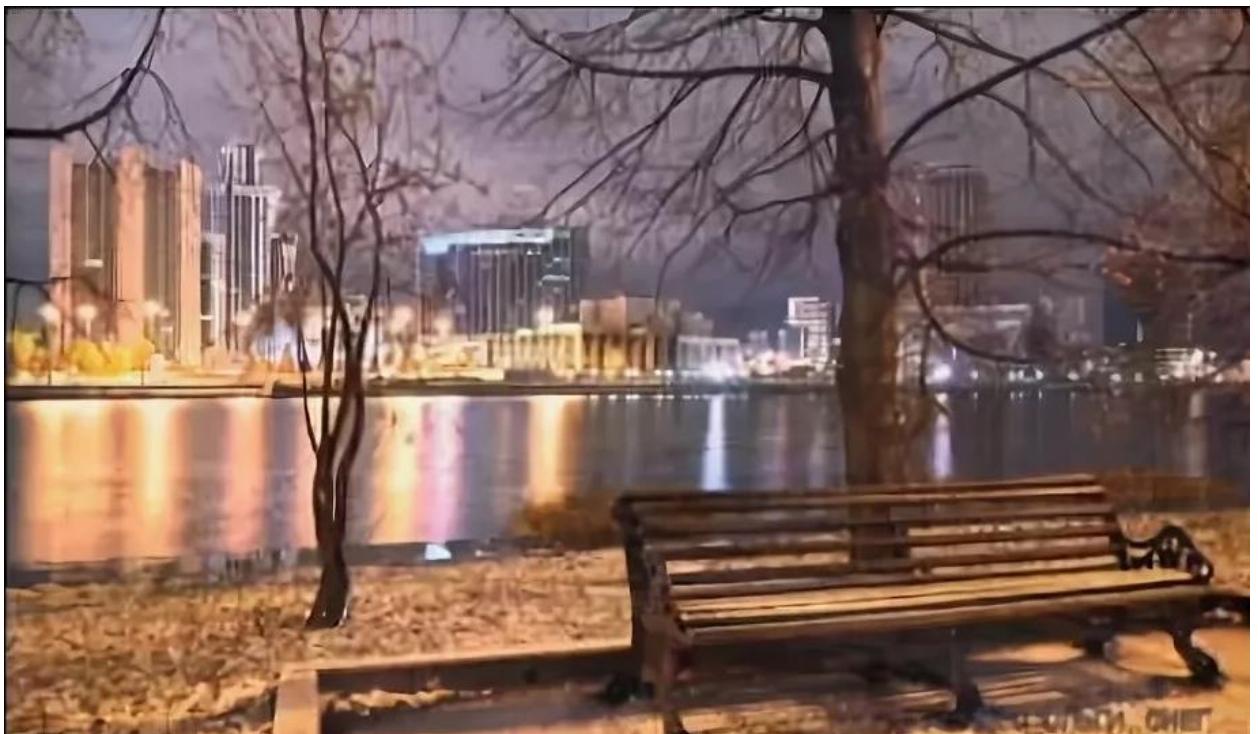


День осеннего здоровья

Осень... Прекрасное время для времяпровождения с детьми, возможность отправиться на прогулку по осенней улице родного города, парку.



Обратите внимание детей на осенние изменения в природе: вспомните вместе с детьми о смене времен года, повторите названия времен года

и их очередьность. Понаблюдайте за улетающими птицами, за насекомыми. Если на улице идёт дождь,

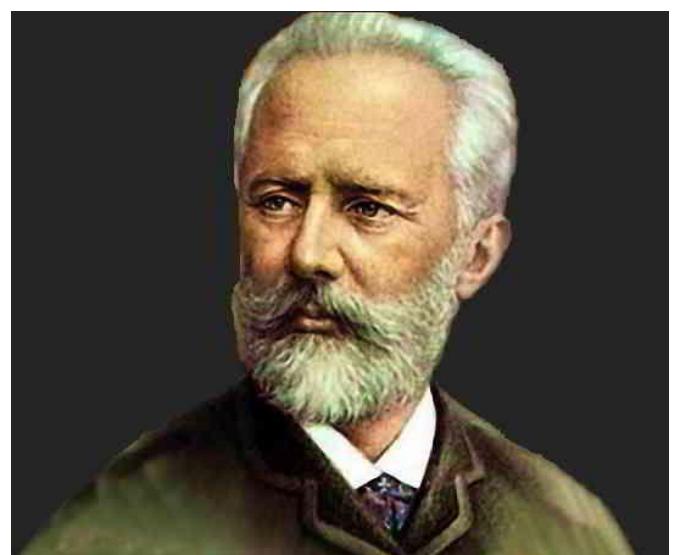


взмите зонтик и потанцуйте под дождём с ребёнком. После возвращения домой предложите ребёнку нарисовать его



впечатления красками, карандашами или выполнить аппликацию, возможно, из природного материала, который вы собрали на прогулке.

Во время детского творчества негромко включите спокойную музыку... Например, Пётр Чайковский, «Времена года. Осень». Знаменитый русский композитор писал:



«Любите ли Вы такие деньки, как сегодня? Я их люблю



ужасно. Да и вообще начало осени по прелести можно сравнить только с весной. Мне кажется, что сентябрь с его нежно-меланхолической окраской природы имеет преимущественное свойство наполнять мою душу тихими

и радостными ощущениями».

В своём фортепианном цикле П. Чайковский представил музыкально не только каждое время года, но и поделил его на месяцы, а к каждой из 12 пьес добавил эпиграф.

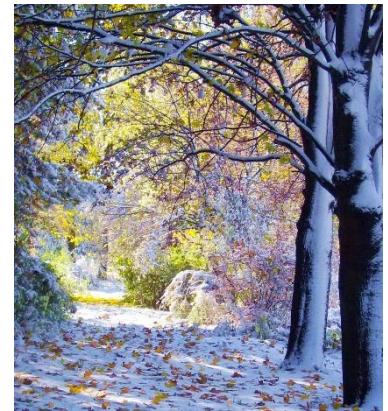


Часть «сентябрь. Охота» сопровождалась строками Александра Пушкина «Пора, пора! Рога трубят...»; «Октябрь.

«Осенняя песнь» - Алексея Толстого «Осень, осыпается весь

наш бедный сад...»; «Ноябрь. На тройке»

- Николая Некрасова «Не гляди же с тоской на дорогу...».



Также подойдёт для прослушивания музыкальные произведения на осеннюю тематику: «Грустный дождик» - музыка Д. Кабалевского,

«Осенняя песенка» - музыка Александрова, «Листопад» - Т.



Попатенко, «Дождик» -

Г. Свиридова, «Осень»

- А. Вивальди

(«Времена года»),

«Фея осени» - С.

Прокофьева (балет

«Золушка»).

Осень — подходящее время для занятий танцами, так как занятия можно проводить как в зале, так и на открытых площадках, а осенняя прохлада делает погоду идеальной для танцев на свежем воздухе.

Осенние танцы могут быть полезны для здоровья, так как помогают поддерживать активный образ жизни, улучшать самочувствие и бороться со стрессом.



Несколько причин, почему занятия танцами полезны для здоровья:

- Развитие дыхательной системы. Правильное дыхание во время танцев улучшает обмен веществ, помогает избавиться от регулярных простудных заболеваний и бронхитов, облегчает течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.
- Укрепление мышц. Благодаря улучшению кровообращения мышцы становятся менее дряблыми и приобретают упругость.
- Улучшение координации движений. Танцы учат держать баланс и сохранять равновесие даже в сложных динамических позициях.

- Положительное влияние на психику. Физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов — гормонов, улучшающих настроение.
- Активация работы внутренних органов. Если человек ведёт малоподвижный образ жизни, это может повлечь преждевременное старение внутренних органов, в то время как танец заставляет их работать лучше и заряжает энергией всё тело.



Пусть такие прогулки с последующим рисованием под музыку станут хорошей традицией в вашей семье. Удачи Вам!