

## **Консультация «Музыка как средство укрепления и профилактики здоровья дошкольников»**

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание жизнеспособного,  **здорового** подрастающего поколения.

Понятие «**здоровье**» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Только  **здоровый** ребенок может играть, бегать смеяться, фантазировать. Насколько  **здоров** ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие.

**Дошкольный** возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

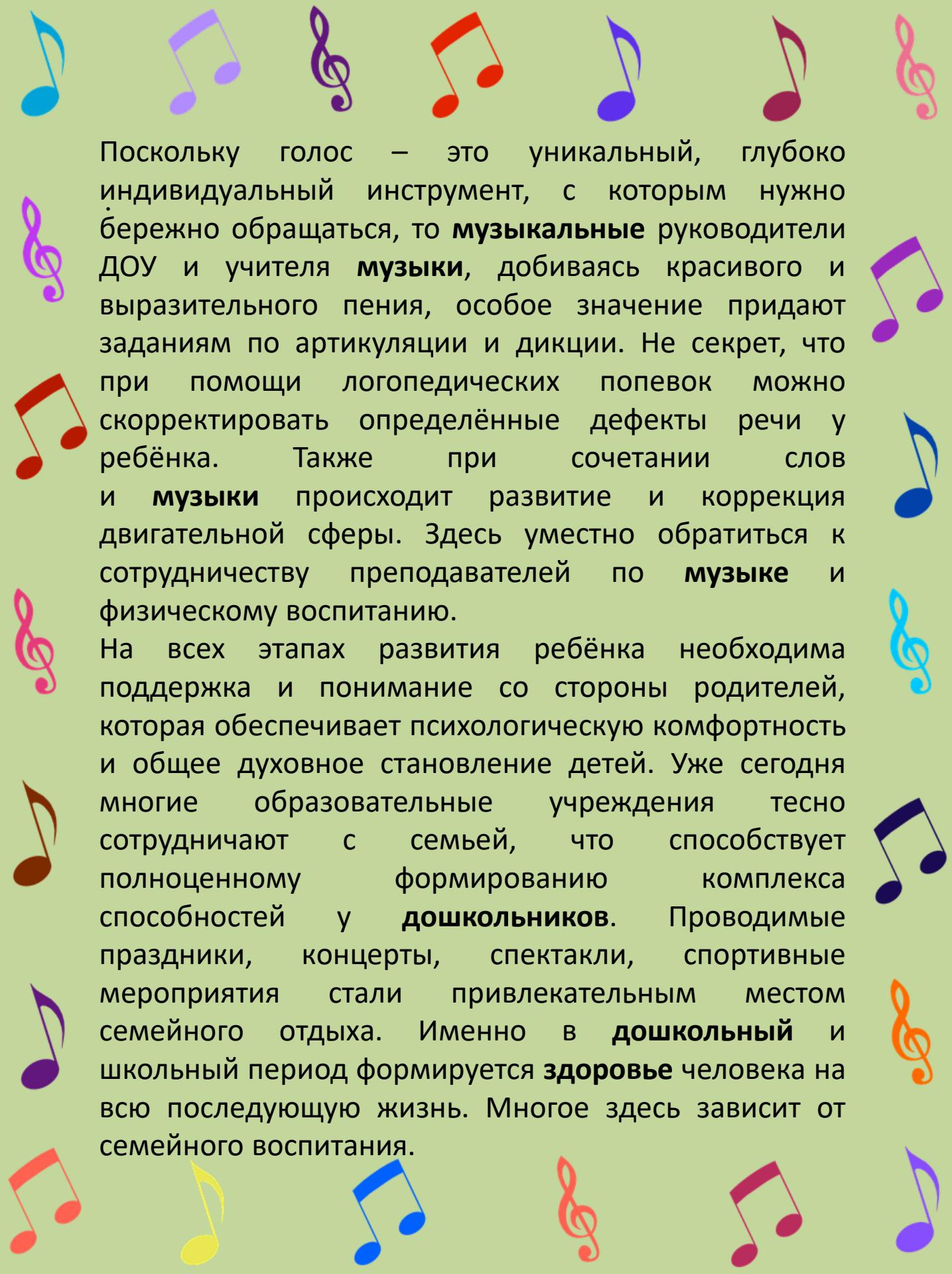
Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется **фундамент здоровья, и развития физических качеств, и развития психических функций, и интеллектуальных способностей дошкольника**. Проблему **укрепления и профилактики здоровья дошкольника позволяют решить средства музыки**. Об исключительных возможностях воздействия **музыки на человека**, на его чувства и душевное состояние давно известно. Вместе с тем эти возможности в современных социальных условиях используются не всегда эффективно. Необходимым условием повышения качества **музыкального воспитания на музыкальных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ)** является знание методики **музыкального воспитания**.

Многолетний опыт **музыкальных руководителей ДОУ, учителей музыки показывает**, что **музыка** психологически раскрепощает ребёнка, воспитывает его чувства, формирует вкусы, обогащает его эмоциональный мир, совершенствует мышление. Следовательно, **музыкальное** развитие оказывает ничем незаменимое воздействие на общее развитие ребенка.

Всем известно могущество **музыкального ритма**. Согласимся с мнением выдающихся **музыкальных деятелей**, что ритм пронизывает всю жизнь человека. Наши органы кровообращения, дыхания, система обмена веществ функционируют в определенном ритме. И когда мы заболеваем, это означает, что нарушен ритм нашей жизнедеятельности.

Есть все основания предполагать, что в процессе восприятия **музыкального** ритма биоритмы мозга непроизвольно настраиваются на его частоту. При этом наиболее сильные переживания могут возникнуть в момент резонанса – совпадения доминирующего биоритма с частотой **музыкально-ритмической пульсации**. Поэтому лица со слабой нервной системой будут, гораздо глубже чувствовать и переживать содержание **музыкальных произведений**. Они будут тяготеть к спокойной и негромкой **музыке**. А те, кто принадлежит к сильному типу высшей нервной деятельности, предпочтут **музыку быстрых темпов**, громкую и звучащую достаточно долго.

Музыка способна улучшить психическое состояние человека. Тщательный подбор **музыкальных** отрывков или произведений малых форм. Иногда достаточно провести 8–10 сеансов направленного прослушивания **музыки**, чтобы получить улучшение психического состояния пациента. Рекомендуется последовательно прослушивать 2–3 специально подобранных комплекса, состоящих из трех произведений, вызывающих сходную реакцию. Для **музыкальных руководителей ДОУ**, учителей **музыки очевидно**, что пение – один из наиболее эффективных видов комплексной терапии. Известно, что оно тесно связано с дыханием. Исследования доказали, что люди, которые занимаются вокалом, легче переносят ОРЗ и бронхо-легочные заболевания. Педагоги не случайно включают в свои занятия распевание, оказывающее благоприятное воздействие на голосовой аппарат и весь организм в целом. Для голоса необходима постоянная тренировка. Она позволяет **укреплять голосовые связки**, формировать правильное дыхание.



Поскольку голос – это уникальный, глубоко индивидуальный инструмент, с которым нужно бережно обращаться, то **музыкальные** руководители ДОУ и учителя **музыки**, добиваясь красивого и выразительного пения, особое значение придают заданиям по артикуляции и дикции. Не секрет, что при помощи логопедических попевок можно скорректировать определённые дефекты речи у ребёнка. Также при сочетании слов и **музыки** происходит развитие и коррекция двигательной сферы. Здесь уместно обратиться к сотрудничеству преподавателей по **музыке** и физическому воспитанию.

На всех этапах развития ребёнка необходима поддержка и понимание со стороны родителей, которая обеспечивает психологическую комфортность и общее духовное становление детей. Уже сегодня многие образовательные учреждения тесно сотрудничают с семьёй, что способствует полноценному формированию комплекса способностей у **дошкольников**. Проводимые праздники, концерты, спектакли, спортивные мероприятия стали привлекательным местом семейного отдыха. Именно в **дошкольный** и школьный период формируется **здоровье** человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания.

В современных условиях, когда идет отставание физического и нервно-психического развития детей, возрастает роль двигательной активности, возникает необходимость введения новых форм **оздоровления** (*например эстетотерапии и музыкотерапии*) в учебно– воспитательный процесс **дошкольников и школьников**. В литературе описывается применение таких методик в основном в терапевтической практике, где успешно осуществляется реабилитация больных методами **музыкотерапии**.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном музыкальном образовании** – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального **здоровья обучающихся**, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и **укрепление здоровья**.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения** – обеспечить **дошкольнику** возможность сохранения **здравья** за период посещения **ДОУ**, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по **здравому образу жизни**, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Наряду с основными формами **музыкальной работы с детьми на музыкальных занятиях в ДОУ** музыкальные руководители могут использовать разные виды здоровьесберегающих технологий, среди которых :

### **1. Ритмопластика.**

Система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела. Ритмопластика является **музыкально-ритмическим психотренингом**, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает **музыкальность**, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под **музыку**, ощущение свободного и сознательного владения телом. Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др., позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы).

### **2. Динамические паузы (во время занятий – 2–5 мин., по мере утомляемости детей).**

Рекомендуется для всех детей в качестве **профилактики утомления**. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Динамическая пауза (*дети имитируют движения*).

«Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась.  
Раз – росой она умылась,  
Два – красиво покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – полетела».

### **3. Подвижные игры.**

Игры подбираются в соответствие с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

### **4. Релаксация.**

В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую **музыку** (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

### **5. Гимнастика пальчиковая (с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой).**

Комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, скорее успокаиваются после стрессов. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



## 6. Гимнастика дыхательная.

Комплекс упражнений направленных на формирование речевого дыхания (*ритмичность, плавность, сила и продолжительность выдоха*).

\* Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

\* Закрыть одну ноздрю **средним пальцем – вдох**.

Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

\* Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м.).

## 7. Арт-терапия (*терапия искусством*).

Метод лечения **посредством** искусства или художественного творчества (рисование, лепка, **музыка**, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое). Виды арт-терапии: библиотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, **музыкотерапия**, цветотерапия, оригами, игротерапия, анимационная терапия и т. д.

## 8. Фольклорная арт-терапия.

Русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, **музыкой**, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть врачующее начало.

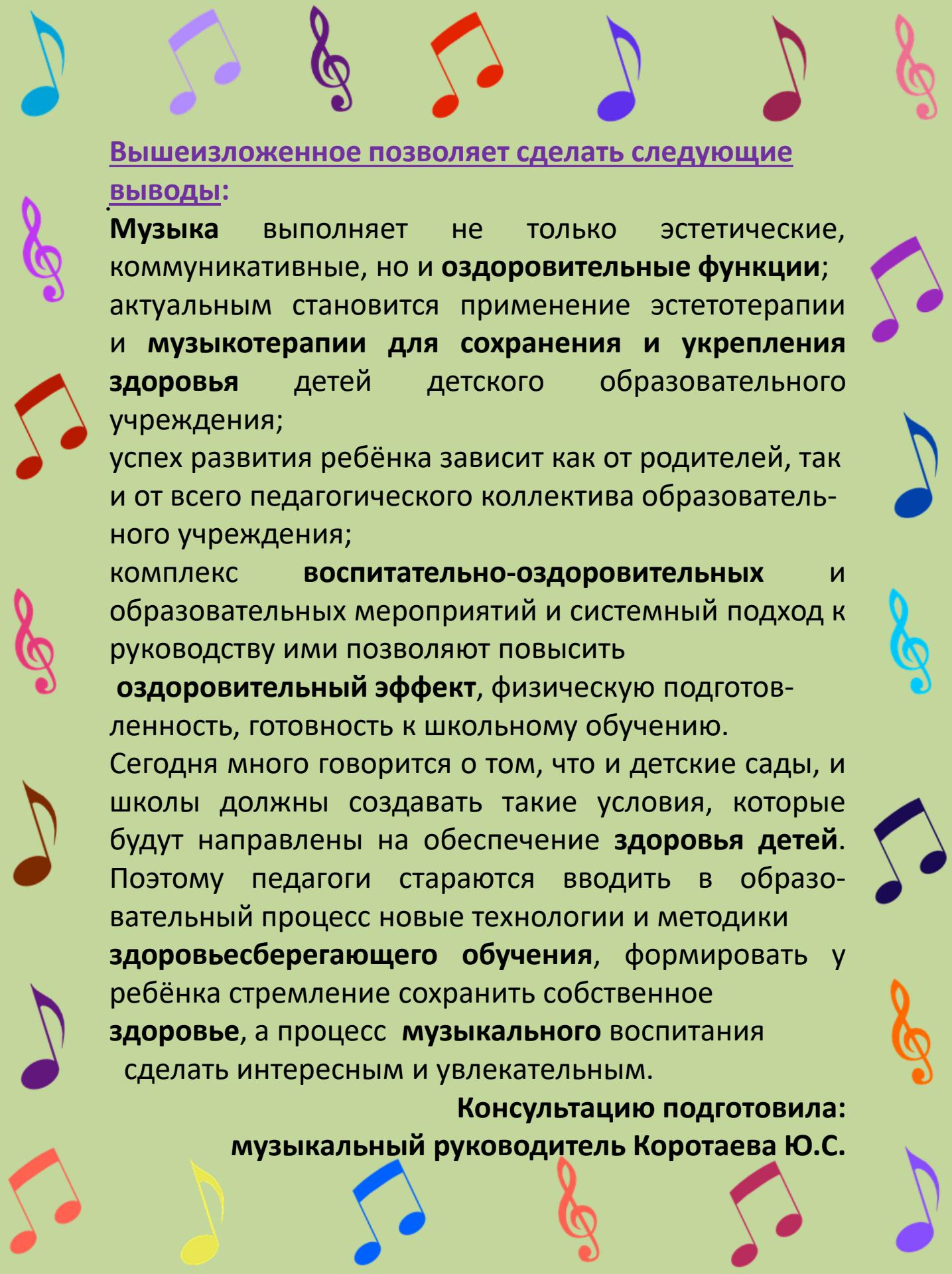
Традиционные детские песни развивают у детей не только **музыкальный слух и память**, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. При нетрадиционных формах урока (*урок – обряд, урок – концерт, урок – праздник, урок – путешествие*) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

### 9. Логоритмика.

Система **музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых игр и упражнений**, осуществляемых в целях логопедической коррекции, двигательной активности. **Музыка** не просто сопровождает движение и речь, а является их организующим началом. **Музыка** может задавать определённый ритм перед началом занятия, настраивать на глубокий отдых во время релаксации на заключительном этапе занятия.



Download from Dreamstime.com



## Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

**Музыка** выполняет не только эстетические, коммуникативные, но и **оздоровительные функции**; актуальным становится применение эстетотерапии и **музыкотерапии для сохранения и укрепления здоровья** детей детского образовательного учреждения;

успех развития ребёнка зависит как от родителей, так и от всего педагогического коллектива образовательного учреждения;

комплекс **воспитательно-оздоровительных** и образовательных мероприятий и системный подход к руководству ими позволяют повысить **оздоровительный эффект**, физическую подготовленность, готовность к школьному обучению.

Сегодня много говорится о том, что и детские сады, и школы должны создавать такие условия, которые будут направлены на обеспечение **здравья детей**. Поэтому педагоги стараются вводить в образовательный процесс новые технологии и методики **здравьесберегающего обучения**, формировать у ребёнка стремление сохранить собственное **здравье**, а процесс **музыкального воспитания** сделать интересным и увлекательным.

Консультацию подготовила:  
**музыкальный руководитель Коротаева Ю.С.**