

Методическая рекомендация «Формирование у дошкольников мотивации на здоровый образ жизни через музыкальное воспитание»

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей.

Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт и другие факторы агрессивно воздействуют на хрупкие детские организмы. По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка; подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Новые подходы в вопросах формирования здоровья способствуют созданию новых образовательно - оздоровительных программ по валеологии, начиная с дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки здорового образа жизни.

Валеология- это интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни.

Главная задача-научить человека формировать и беречь своё здоровье.

Музыкально- валеологическое воспитание- это организованный педагогический процесс, целью которого является:

- укрепление психического и физического здоровья,
- развитие музыкальных и творческих способностей,
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Музыкально — валеологическая работа является одной из составляющих здоровьесберегающего пространства дошкольного учреждения - интегрированные музыкально-валеологические занятия; музыкально-физкультурные досуги и развлечения.

Музыкально - валеологические занятия носят интегрированный характер.

Они в равной степени включают в себя задачи как музыкального, так и валеологического воспитания.

Такие занятия побуждают детей активно на самом высоком эмоциональном уровне познавать окружающий мир и свой организм, рассуждать, самостоятельно находить ответы на проблемные вопросы, анализировать. Но успех данных занятий полностью зависит от согласованной работы музыкального руководителя и воспитателя.

Алгоритм проведения музыкально-валеологических занятий отличается от традиционных музыкальных и имеют следующую структуру.

1. Валеологическая песенка - распевка.
2. Создание проблемной ситуации;
3. Решение проблемы посредством получения новых знаний, повторения и закрепления пройденного материала по валеологии, пение песен, слушание

музыки, танцевальное творчество, игры в соответствии с содержанием занятия.

4. Закрепление полученных знаний, умений на практике (песенные и танцевальные импровизации, викторина, соревнование, рисование, аппликация, дидактическая игра, выставка и др.)

Что представляет собой валеологические песенки распевок?

Это доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок (авторы М. Л. Лазарев, М. Ю. Картушина) и приятная мелодия (мажорный лад) поднимают настроение, создают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. Распевки сопровождаются самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Направлены на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки.

Также для формирования навыков здорового образа жизни на занятиях применяются:

Дыхательная гимнастика, которая способствует развитию дыхательной системы и певческих способностей детей.

Артикуляционная гимнастика направлена на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовку к правильному произнесению фонем.

Оздоровительные и фонетические упражнения проводятся по рекомендации и под наблюдением педиатра детского учреждения для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Игровой массаж нормализует вегето-сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

Пальчиковые игры позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Речевые игры развивают эмоциональную выразительность речи детей, двигательную активность.

Ритмодекламация - это ритмичное произнесение текста на фоне звучащей музыки.

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

В результате внедрения системы музыкально-валеологического воспитания можно наблюдать тенденцию

- к уменьшению количества заболеваний верхних дыхательных путей и ОРЗ,
- повышение показателей общего физического развития детей,
- развития дыхательной системы детей;
- улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве,
- музыкальности; совершенствование вокальных навыков и умений.

Исследование современных ученых доказывают позитивное влияние музыки на развитие личности:

- звучание ударных инструментов придает человеку физические силы и уверенность в себе;
- звуки духовых инструментов оказывают влияние на формирование эмоциональной сферы;
- развитию интеллектуальной сферы способствует клавишная музыка;
- струнная музыка развивает у человека чувство сострадания;
- регулярные занятия вокалом согласовывают ритмы организма с ритмами окружающей среды (С. А. Шушаржан) .

Музыкально-валеологические занятия (чаще всего, интегрированные) решают задачи музыкального и валеологического воспитания. Ведущим фактором развития мотивационной сферы здорового образа жизни здесь является музыка. Занятия следует проводить примерно 1 раз месяц во всех возрастных группах детского учреждения совместно с воспитателями, на них необходимо пригласить медицинских работников, инструктора по физкультуре.

Занятия побуждают детей на самом высоком эмоциональном уровне познавать окружающий мир и свой организм, самостоятельно находить ответы на проблемные вопросы, анализировать. Здесь необходима согласованная работа музыкального руководителя и воспитателя. Ведь в такой короткий промежуток времени нужно уместить всю самую важную информацию по теме.

Музыкально-физкультурные досуги проводятся один раз в месяц во вторую половину дня в физкультурном зале или на спортивной площадке. Время проведения 35 – 40 минут.

Досуги включают в себя: валеологические песни, комплексы ОРУ, подвижные игры на разные виды движений (бег, прыжки, метание) , здоровые сберегающие технологии в игровой форме, песни, танцы, хороводы. Единая сюжетная линия или тема досуга вызывает у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, повышает интерес к валеологическим знаниям.

Таким образом, благодаря внедрению системы музыкально-валеологического воспитания в дошкольное учреждение можно увидеть, что музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического развития ребенка. С другой стороны, использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, игровой массаж, элементы танцотерапии) на занятиях музыкой, помогает развитию музыкальных способностей дошкольников, способствует снижению заболеваемости детей ОРЗ , способствует повышению творческого потенциала, развитию речи, памяти, внимания. Валеологические знания приучают ребенка заботиться о своем здоровье, жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Использование приёмов оздоровления и валеологического воспитания на каждом музыкальном занятии позволяет в непроизвольной форме, на высоком эмоциональном подъеме формировать у детей мотивацию здорового образа жизни.