

Музыка, как средство здоровьесбережения

Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания спланируется в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, развивают дошкольников физически.

Музыка воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма ребёнка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения и дыхания.

Бехтерев В.М., подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

Анохин П.И., изучая вопросы влияния мажорного и минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность и отдых человека.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих, регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребёнка, координацию. Выбатывают четкость ходьбы и лёгкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление в движениях.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается лёгочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Ребёнок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

Таким образом, музыка является средством физического развития детей. А здоровье ребёнка- полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей становится приоритетным направлением в детском саду.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях следующих здоровьесберегающих технологий:

дыхательная и артикуляционная гимнастики, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия.

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Начинать музыкальные занятия с двигательной импровизацией, дающей позитивный настрой на весь день. Восприятие музыки и разучивание текстов песен можно чередовать с игровым массажем или пальчиковой игрой. Перед пением обязательно необходимо заниматься дыхательной и артикуляционной гимнастикой, оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Проведение интегрированных музыкальных занятий позволяет рассказать ребёнку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены.

Современные методы здоровьесбережения на музыкальных занятиях помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого ребёнка.