МАДОУ «Центр развития ребенка- детский сад №90»

**Консультация для воспитателей:**

Формирование основ ЗОЖ

через музыкально-художественную деятельность.

**Подготовила:** воспитатель

Герасимова И.Н.

г.о. Саранск

 Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

 Академик П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Академик В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. Исследования доктора педагогических наук Н. А. Ветлугиной доказывают, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание; ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений; развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка является одним из средств физического развития детей.

Музыка влияет на сенсорные и когнитивные процессы: память, внимание, восприятие. В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Использование музыки решает оздоровительно-профилактическую задачу, способствует созданию комфортных условий пребывания ребенка в детском саду:

* утренний отрезок времени: во время приема детей предлагается мажорная классическая музыка, солнечная песня с хорошим текстом, которые снимут психологическое напряжение, созданное необходимостью расставания с мамой;
* дневной сон: благотворно влияние мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Такая музыка расслабляет, снимает эмоциональное и физическое напряжение;
* пробуждение после дневного сна: тихая, нежная, легкая, радостная музыка (короткая пьеса или фрагмент музыкального произведения используется в течение одного месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания на знакомую мелодию) помогает малышам переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Под музыку проводится гимнастика.

Целью музыкально-художественной работы в дошкольном образовательном учреждении является формирование у дошкольников культуры здоровья, компонентами которой являются: эмоциональный; духовно-нравственный; личностный; интеллектуальный; коммуникативный; физический (Т.С. Казакова). Музыкально-художественная работа направлена на формирование здравотворческой деятельности, которая предполагает наличие: мотива к здравотворчеству и системы ценностей; потребности быть здоровым, знания и убеждения; умение оценивать и контролировать состояние здоровья и умение использовать средства оздоровления.

Ценностное отношение и компетенции дошкольника в области сохранения и укрепления здоровья формируются на занятиях и в повседневной жизни с помощью различных игр и упражнений.

 **Песенки-распевки**. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия  поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. Дети, реагируя на знакомую мелодию, непроизвольно следят за своей осанкой. Этот прием можно использовать не один раз в течение занятия: в пении, при выполнении музыкально – ритмических и танцевальных движений, а также при организации других видов детской деятельности. Распевки сопровождаются самомассажем, биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами.

**Дыхательная гимнастика** способствует развитию дыхательной системы и певческих способностей детей. Целью методики, разработанной Б. Толкачевым и А. Стрельниковой, является формирование осознанного управления всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. По рекомендации врача-педиатра на музыкальных занятиях используются упражнения дыхательной гимнастики: на развитие диафрагмально-брюшного дыхания; на тренировку согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

**Артикуляционная гимнастика** направлена на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовку к правильному произнесению фонем, способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентирования в пространстве, учат имитации движений животных.

**Пальчиковые игры** позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. На музыкальных занятиях пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, О. Узоровой проводятся под музыку (попевки, песенки, сопровождаются показом ярких иллюстраций, игрушек, героев пальчикового театра). Мелодия подбирается с учетом возраста детей. Аккомпанировать таким играм можно на фортепиано, на металлофоне, ксилофоне или использовать звучание шумовых инструментов.

**Речевые игры** – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности - ритм, темп, тембр, динамика, артикуляция, форма – являются характерными и для речи. Использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с самого раннего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки, развивает эмоциональную выразительность речи детей, двигательную активность.         В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст поется или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

**Ритмодекламация** - это ритмичное произнесение текста на фоне звучащей музыки. Музыка для фона подбирается в соответствии с темпом речи, особенностями ритмического рисунка, содержанием текста (потешка про зайчика не должна произноситься в сопровождении медленной мелодии в низком регистре, а образу Медведя не подойдет скачкообразное движение высоких звуков).

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей  музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

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