

«Спорт и музыка – альтернатива пагубным привычкам»

На жизнь смотреть со стороны
Мы иногда друзья должны.
Вино, наркотик, сигарета...
Поразмышляем мы об этом.
Все люди знают: курение – вред!
Но трудно прожить людям без сигарет.
Многие с детства курить начинают.
Себя и других этим уничтожают.
Второй злейший враг для людей – алкоголь!
Ты только ему поселишься, позволешь.
И сам не заметишь, как другом стал враг.
И жить без него ты не сможешь никак.
А слово «наркотик» приводит в смятение!
Его даже нюхать нельзя без сомненья.
Избавиться трудно от этой «заразы».
И это, дружок, поймешь ты не сразу!
А как было б здорово жить на планете,
Когда не болеют: родители, дети.
Не курят, не пьют и не нюхают клей.
Рожают здоровых и умных детей.
Для жизни такой надо вовсе немного:
Здоровым чтоб быть – выбрать к спорту дорогу!
Бороться с привычками необходимо.
Ведь жить как они просто невыносимо!

Авт. Грачева Т. П.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Начиная вести здоровый образ жизни, человек попадает совсем в другое общество. Это общество здоровых, сильных, общительных и талантливых людей. Поэтому с раннего детства надо прививать ребёнку установки на здоровый образ жизни.

Исходя из собственного опыта я могу сказать, что воспитание в детях правильного отношения к здоровому образу жизни начинается в дошкольном образовательном учреждении. Здесь можно выделить несколько главных составляющих:

▪ внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс.

Именно на плечи воспитателя музыкального руководителя ложится ответственность за правильное отношение детей к своему здоровью. Педагоги дают своим воспитанникам такие понятия как:

- ✓ распорядок дня,
- ✓ музыкальные физ. минутки,

- ✓ прогулки
- ✓ игры на свежем воздухе
- ✓ рациональное и полноценное питание обеспечивает столовая.

Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в музыкально — игровой деятельности обеспечивает малышам укрепление психического и физического здоровья, способствует формированию привычки к здоровому образу жизни, выявлению и развитию музыкальных и творческих способностей.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий.

Валеологические песенки-распевки. С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

Доброе утро!

Доброе утро! *(поворачиваются друг к другу)*

Улыбнись скорее! *(разводят руки в стороны)*

Будет веселее. *(хлопают в ладоши)*

Мы погладим лобик, носик и щечки. *(выполняют движения по тексту)*

Будем мы красивыми, *(постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")*

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки *(движения по тексту)*

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем *(потирают ушки)*

И здоровье сбережем. *(разводят руки в стороны)*

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например: «**Ладошки**»

(по А.Н. Стрельниковой)

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

"Машина" *(обучение постепенному выдоху воздуха)*

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом деля губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

Артикуляционная гимнастика. Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

«Чистим, зубки»

улыбнуться, открыть рот

кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы

«Месим тесто»

улыбнуться

пошлепать языком между губами — «пя-пя-пя-пя-пя...»

покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)

Оздоровительные и фонopedические упражнения. Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

"Динозаврик"

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

Игровой массаж. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

«Вот на улице мороз»

Вот на улице мороз! (*Поглаживают руки*)

Ну-ка, все потрите нос! (*Трут кончик носа*)

Ни к чему нам бить баклуши (*Грозят правым указательным пальцем.*)

Ну-ка, взяли все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! (*Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад.*)

По коленкам постучали, (*Стучат ладонями по коленям.*)

По плечам похлопали, (*Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.*)

Ножками затопали! (*Топают ногами.*)

Пальчиковые игры. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. (Аудиоматериал «Пальчиковые игры», авт. Е. и С. Железновы) Например:

"Кошка"

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")

По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают "длинные усы")

С такими глазами! (показывают "большие глаза")

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

Речевые игры. Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. 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. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального

кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Например:

"Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (*хлопки чередуются со шлепками по коленям*)

Веселится детвора! (*легкие прыжки на месте*)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (*притопы*)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (*хлопки*)

Дождик, нас не поливай, (*грозят пальцем*)

А скорее догоняй! (*убегают от "дождика"*)

В плане методических инноваций, игры -важнейший фактор воспитания в детях правильного отношения к своему здоровью. Подвижные игры, физкультминутки, спортивные соревнования, закаливание и внедрение здоровьесберегающих технологий-вот путь становления детей как полноценных и здоровых членов нашего общества.

В формировании всесторонне развитой личности ребёнка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Одновременно игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребёнка. В них он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, ползании, бросании, ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Увлечённость ребёнка игрой не только мобилизует его физические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, координации, развивает их, способствует формированию быстроты, силы, выносливости. Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребёнка. В процессе игры активизируется память, развиваются воображение и мышление. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь.

▪ фактор личного примера.

Воспитатель должен быть примером и для своих воспитанников, и для их родителей. Именно воспитатель должен не только проповедовать здоровый образ жизни, но и быть примером. Современный воспитатель - это аккуратный, спортивный, начитанный и модный человек. Дети должны стремиться подражать ему. Наличие у воспитателя вредных привычек просто не допустимо.

▪ взаимодействие воспитателя и семьи.

Родители обязаны стать для ребенка эталоном здорового образа жизни. В семье не должно быть негативных примеров табакокурения и алкоголизма. Семья обязана оградить своих детей от агрессивной рекламы на телевидении, от передач, демонстрирующих сцены табакокурения и распития алкогольных напитков, от таких примеров в быту. Очень важно здесь взаимодействие коллектива ДОО и семьи. Только их совместные действия могут дать положительный результат. Должны быть организованы совместные прогулки, экскурсии и спортивные праздники.

В последнее время и государство, и общественные организации проводят множество мероприятий, направленных на оздоровление нации. Мы уже привыкли к выражениям «Молодежь за здоровый образ жизни», «Рок против наркотиков», «Спорт против пагубных привычек». По всей стране проводятся мероприятия по пропаганде здорового образа жизни: «Мама, папа, я – спортивная семья», легкоатлетические кроссы: «Отцы и дети», «Моя мама – самая спортивная» и др. Открылись новые спортивные комплексы, спортзалы, стадионы, тренажерные залы. О пользе спорта люди стали задумываться все чаще. Многие люди, несмотря на загруженность каждого современной жизни, все-таки находят время для занятий спортом. Ходьба и бег – это самые доступные из упражнений, которые прекрасно подходят для профилактики и оздоровления. Плавание развивает мышцы плеч и рук, а также работу различных органов. Аэробика – гимнастика под музыку. Отличное занятие для разминки и тренировки мышц, поддержки тела в хорошей форме. Езда на велосипеде благотворно влияет на сердечнососудистую и дыхательные системы, повышает выносливость организма, укрепляет иммунитет. Главное, чтобы у человека было желание и стремление к занятиям спорта.

Для становления здорового полноценного человека очень важен базис заложенный в детском возрасте. Именно на этом базисе будет в дальнейшем строиться мировоззрение человека. Поэтому педагогический коллектив, воспитатель и семья должны сплотиться в стремлении создать достойного и полноценного члена нашего общества. Только совместным сотрудничеством можно создать общество свободное от вредных привычек.

Литература:

1. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г, МихайловаЗ.А., Детство: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, 2011.
2. Арсеновская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» -Волгоград: «Учитель», 2010.

Шишова Людмила Геннадьевна,
музыкальный
руководитель,
Детского сада «Солнышко»
с.Алексеевка.