

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»

**Консультация для родителей**  
***«Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством использования музыкальных игр»***

Составила и провела:  
музыкальный руководитель Хасанова А.Р.

## **Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством использования музыкальных игр**

Оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОО. Педагоги ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

В процессе н.о.д. по музыке осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Оздоровительная работа с использованием музыкальных игр предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологические игры-распевки, которые поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика, которая развивает не только певческие способности, но и правильную осанку.

Артикуляционная гимнастика. Способствует тренировке мышц речевого аппарата, помогает ориентированию в пространстве, имитирует движения животных. Улучшает музыкальную память, внимание, уровень певческих навыков и развития речи детей.

Оздоровительные и фонопедические игры и упражнения.(игры со звуком) Используются для укрепления хрупких голосовых связок детей, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Игровой массаж. Повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез, поднимает настроение.

Пальчиковые игры и сказки. Развивают речь ребенка, двигательную активность, готовят к рисованию, письму, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Речевые игры. Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Музыкотерапия. Способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Повышает иммунитет,

снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Н.О.Д. с использованием технологий здоровьесбережения эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

**Дыхательная гимнастика.** Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Особое внимание в процессе работы было обращено на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Особенностью работы над дыханием на музыкальных занятиях было то, что они выполнялись под музыку, в игровой форме. В основу легли несложные упражнения по методике А. Стрельниковой: короткий и резкий вдох носом и абсолютно свободный выдох. (приложение) Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказало на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

**Артикуляционная гимнастика.** При разучивании песен часто приходилось наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки, что говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Совместно с логопедом проводилась игровая гимнастика, которая помогла сформировать правильное произношение звуков, слогов, целых слов. Проводились упражнения эмоционально, в игровой форме, под музыку, с хлопками, а также в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. (приложение) . В результате у детей лучше проявились музыкальная память, певческие способности, развилось чувство ритма, внимание.

**Оздоровительные вокальные упражнения.** Петь любят все дети. Но часто они стараются петь громко, нагружая тем самым свои хрупкие голосовые связки. Моя задача – грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье своих воспитанников, используя для укрепления голосового аппарата такие здоровьесберегающие технологии, как игровые фонопедические и оздоровительные упражнения для горла (приложение).

**Игровой массаж.** Выполнение массажа не только поднимает настроение, но и улучшает самочувствие, тонизирует центральную нервную систему, активно влияет на обменные процессы организма, улучшает циркуляцию крови и лимфы. Обучение простейшим массажным приемам происходило в игре. На музыкальных занятиях массаж проводился под музыку – слова пропевались, или музыка звучала просто фоном. Малыши закрепляли в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивали мелкую

мускулатуру пальцев рук. Дети постарше становились героями известных сказок, песен, представляли себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо. Ребята научились благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Проводя массаж определенных частей тела использовалось поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Особенно эффективными были упражнения, когда ребенок «разговаривал» со своим телом, делал ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик» и т.д.

**Пальчиковые игры.** Развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление. На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводились под музыку как попевки, песенки, сопровождалась показом ярких иллюстраций, игрушек, героев пальчикового театра, звучанием детских музыкальных инструментов. Тексты для этих игр – короткие стихотворения, русские народные песенки, потешки, считалки, небольшие сказки (приложение).

**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. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с самого раннего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки. Активное использование этого вида деятельности позволило решить ряд задач музыкального развития, а именно:

- развивать музыкальные и творческие способности детей, в том числе – эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховое внимание, музыкальную память, ладовое чувство, тембровый, звуковысотный и динамический слух, чувство ритма;
- формировать у детей представление о форме, структуре музыкального произведения;
- развивать звуковую культуру речи, связную речь и ее грамматический строй;
- улучшать дикцию детей;
- способствовать развитию речи детей посредством использования пальчиковых игр;
- побуждать детей импровизировать в различных видах деятельности;
- укреплять голосовой аппарат;

- выразительно передавать настроение, характер персонажей речевой игры через интонацию, жесты, движения, мимику.

Тексты, подбираемые для речевых игр, подбираются простые, соответствующие возрасту дошкольников, легко запоминались. Чаще всего это образцы устного народного творчества – песенки, прибаутки, потешки, считалки, дразнилки, колыбельные. Особое внимание уделяется обыгрыванию различных слогов, фонем, звукоподражаний, словам, понятным только детям, из так называемого «тарабарского» языка – «цынцы-брынцы», «трух-ту-тух», «рики-таки» и др. Простота выбранного текста позволяет больше времени уделить не его заучиванию, а развитию ритма, дикции и другим задачам речевого упражнения. Недаром известный музыковед М.Г. Харлап писал, что «между музыкой и речью есть стадия лепета – ритмической игры со звуком. Эта ритмическая структура является предпосылкой образования музыки».

Речевые упражнения имеют огромное значение в развитии чувства ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми. А поддержка текста музицированием или движением способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевой игре превращались в театральную сценку, позволяли детям импровизировать, раскрывать свой творческий, актерский потенциал. Речевые игры активно используются детьми не только на занятиях и в кружке, но и в свободной, самостоятельной деятельности детей, на прогулке.

**Музыкотерапия.** Лечебные свойства музыки замечены давно. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Поэтому музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание музыки способствует повышению иммунитета детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Работа с родителями.** Человек овладевает музыкальной культурой в течение всей своей жизни. Важнейшим этапом этого процесса является дошкольное детство. Однако, успех в формировании музыкально-эстетического сознания ребенка зависит не только от плодотворной работы педагогического коллектива ДОУ по музыкальному воспитанию, но и от отношения к музыке в семье. Ведь именно у родителей есть широкие возможности духовно обогатить своих детей.

Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. Родители, посетившие занятия, с удовольствием повторяют игры и упражнения

дома. В этом также помогают дидактические материалы, консультации, папки-передвижки с материалами по оздоровлению детей.

#### **Список используемых источников:**

1. Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» : Речь, 2007
2. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» : Сфера, 2008
3. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья» : Сфера, 2007
4. Радынова О.П. «Музыкальное воспитание дошкольников» : Просвещение, 1994
5. Тютюнникова Т.Е. «Речевые игры» : Дошкольное воспитание 1998
6. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» : Айрис-пресс, 2007