Мальцева Виктория Сергеевна

Инструктор по физической культуре, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар "Детский сад комбинированного вида "Сказка", город Краснодар.

maltsevav.s@mail.ru

Тимофеева Варвара Александровна

Музыкальный руководитель, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар "Детский сад комбинированного вида "Сказка", город Краснодар.

varya-sayanova@yandex.ru

**«Роль музыки в физическом воспитании дошкольников»**

Аннотация: в данной статье рассказывается о важности музыкально-оздоровительной работы в детском дошкольном учреждении.

Ключевые слова: музыкально-оздоровительная работа, физическое воспитание дошкольников, здоровьесберегающие технологии.

**«Роль музыки в физическом воспитании дошкольников»**

«В горе и в радости, в труде и на отдыхе – **музыка всегда с человеком.** Она так полно и органично вошла в жизнь, что её принимают как нечто должное, как воздух, которым дышат, не задумываясь, не замечая. … Насколько беднее стал бы мир, лишившись прекрасного своеобразного языка, помогающего людям лучше понимать друг друга». [1]

Д. Д.Шостакович

«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка — целитель здоровья»*.* [2]

Бехтерев В.М.

 Положительное влияние искусства на развитие личности человека известно с давних времен, музыка являлась одним из главных предметов в общей системе образования. Современные исследования в области физиологии подтверждают важнейшую роль музыки в развитии человеческого мозга.

 Всемирная организация здравоохранения обращает внимание, что здоровье ребенка – это отсутствие болезни и физических дефектов, а так же полное физическое, психическое и социальное благополучие.

 Здоровье детей – одна из главных и актуальных проблем современного общества. Ни для кого не секрет, что современные дети, отстающие в физическом развитии, намного чаще болеют, быстро утомляются, имеют низкую работоспособность, неустойчивое внимание и слабую память.

 В современном цифровом мире дошкольники перенасыщаются информацией из СМИ, владеют компьютером, телефоном, имеют доступ к интернету. Приносит ли это пользу? На первый взгляд, кажется, что да, дети развиваются с опережением. Но стоит обратить внимание на то, что информация, полученная ребенком, должна быть корректной и соответствовать его возрасту. Любое информационное воздействие в первую очередь отражается на психофизическом здоровье ребенка. В настоящее время оздоровление детей становится приоритетным направлением в работе многих дошкольных образовательных учреждений.

 Эффективно проводить оздоровительную работу, решать образовательные, коррекционные и воспитательные задачи помогает использование такого вида искусства, как музыка. Музыка, благодаря различным тональностям, позволяет нам воздействовать на психику человека, а так же приводить в состояния радости, грусти, возбуждения, спокойствия и т.д.

 Целью оздоровительного воспитания в детском саду является охрана жизни, всестороннее совершенствование функций организма, повышение работоспособности, закаливание, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

 Какое же влияние музыка оказывает на физическое воспитание дошкольников? Музыка сопровождает утреннюю зарядку и физкультурные занятия, помогает активизировать детей, повысить качество выполняемых упражнений. Музыкальный материал помогает детям понять характер движений, способствует организации коллектива.

 Взаимосвязь музыки и движений, совершенствует координацию, улучшает осанку, вырабатывает четкость шага и легкость бега. Смена динамики и темпа музыкального сопровождения, учит детей быстро переключаться, слышать характер музыки, изменять скорость, направление и амплитуду движений. В результате музыкально-оздоровительная работа влияет на жизненный тонус детей, поддерживает бодрое, радостное настроение, оказывает благоприятное влияние на организм в целом.

 В музыкально–оздоровительной работе используются такие здоровьесберегающие технологии как: дыхательная гимнастика, игровой массаж, игроритмические упражнения, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и укрепление осанки. Предлагаем рассмотреть практическое применение данных технологий.

1. Дыхательная гимнастика

 Основными задачами дыхательной гимнастики в дошкольном возрасте являются: профилактика респираторных заболеваний, повышение жизненного тонуса организма, тренировка сердечно-сосудистой системы и дыхательных мышц.

 Противопоказания: ОРВ, заболевания дыхательных путей, насморк, заложенность носа.

 В дошкольном возрасте формирование дыхательной системы не завершено, поэтому совместно со звуковой гимнастикой, в работе используются общие развивающие упражнения в умеренном темпе с минимальным количеством повторений.

Упражнение «Ветерок»

Цель: выработать глубокий вдох и сильный продолжительный выдох

Оборудование: листочки из цветной бумаги, лежащие на столе.

 Педагог читает стихотворение, дети выполняют движения.

«Висит на дереве листок, - вдох

Дует сильно ветерок. - выдох

Дует, дует, задувает -вдох

Листья с дерева срывает. - продолжительный выдох»

1. Игровой массаж

 Основная цель **игрового массаж**а - оказывать благоприятное влияние на психо-физическое развитие ребенка. **Игровой массаж стимулирует и поддерживает оптимальное развитие мышечной массы, активизирует обменные процессы организма.**

 На музыкальных и физкультурных занятиях массаж проводится в игровой форме, под музыку – слова пропеваются или ритмодекламируются.

Упражнение «Пчелка»

На ромашку пчелка села - провести пальцами обеих рук по лбу, от середины к вискам – 4 раза.

Жу-жу-жу и полетела - провести пальцами по щекам сверху вниз – 4 раза.

Целый день она трудилась,

Дел ведь много накопилось. . – провести кулачками энергично провести по крыльям носа – 4 раза.

Потрудилась, а потом,

Будет меда полон дом! - растереть лоб ладонями - 4 раза.

1. Игроритмические упражнения

 Основная цель использования игроритмических упражнений – включение в работу обоих полушарий мозга, снятие мышечного напряжения, улучшение физического самочувствия, развитие воображения и музыкально-творческих способностей.

Упражнение: «Осенний лес»

Цель: развитие координации движений, пластики, произвольного внимания, чувства ритма и темпа.

Слушаем стихи и выполняем различные движения.

Мы по лесу долго шли.

(Идём на месте.)

И грибочки мы нашли.

(Наклоняемся и разгибаемся.)

Вот грибок и вот грибок –

Их положим в рюкзачок.

(Показываем, как кладём грибы.)

Посмотри , что впереди!

(Вытягиваем руки перед собой.)

Там болото, погоди!

(Разводим руки в стороны.)

Чтобы нам не утонуть.

На тропинку повернуть.

(Поворачиваемся вправо и идём на месте.)

Чтоб пройти по лесу там,

Наступай на кочку сам.

(Прыгаем на месте.)

Прыгнем раз, прыгнем два!

Вот сухая тут трава.

(Разводим руки в стороны.)

1. Упражнения направленные на профилактику плоскостопия.

 Основная цель - формирование двигательных навыков и умений в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма ребенка, распределение равномерной нагрузки на мышцы стопы.

 **Профилактика плоскостопия проводится с детьми в течении дня:**

 Каждое утро на утренней гимнастике используются различные виды ходьбы, способствующие развитию двигательной активности и укреплению мышц.

 На занятиях по физической культуре используются упражнения по профилактике плоскостопия с различным спортивным инвентарем (гимнастическая палка, мячи, дорожки здоровья, обручи, ходьба по канату). Благодаря музыкальному сопровождению, атрибутике, профилактические упражнения носят игровой характер и выполняются детьми с большим желанием.

В течении дня воспитателями проводятся физкультминутки, а на прогулке используются подвижные игры, направленные на обогащение двигательного опыта детей.

После обеденного сна под спокойное музыкальное сопровождение выполняется комплекс упражнений лежа в кровати, используются дорожки здоровья и самомассаж*.*

Упражнение «Переложи предмет»

Исходное положение – сидя, упор на руки, спина ровная.

Перенести медленно мелкий предмет (мяч, платок, кольцо) от одной ноги к другой, повторить упражнение для каждой ноги.

Упражнение с гимнастической палкой

Исходное положение – сидя на стуле, ноги на гимнастической палке.

С палочкой мы играем,

Вперед назад ее катаем. – катание гимнастической палки двумя ногами

 Упражнение Полоса препятствий «Болото»

Дети друг за другом проходят по разным видам поверхностей - ровная поверхность, массажные коврики, выпуклая поверхность.

На болоте две лягушки,

Прыгали как попрыгушки. – ходьба по ровной поверхности.

Дружно лапками стучали,

По кочкам весело скакали. - ходьба по массажным коврикам и выпуклой поверхности.

По канату пробежались,

В обруч прыгнули, как в пруд. – ходьба по канату, прыжок в обруч.

Но в болоте все остались,

Потому что там живут! – вернуться в исходное положение.

1. Упражнение на укрепление осанки

Основная цель упражнений – профилактика искривлений, укрепление мышечного корсета, формирование правильного навыка сидения и ходьбы.

Упражнение «Бабочки»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Мы как бабочки летаем,

Крылышками машем.

Легко весело порхаем,

И цветочки облетам! – Имитировать взмах крыла, не отрывая рук от пояса.

**Музыкально-оздоровительная работа**в дошкольном образовательном учреждении – важное направление в воспитании дошкольников.

Музыкально-оздоровительная работа дает следующие результаты:

1. Эмоциональная стабильность детей;

2. Снижение уровня простудных заболеваний;

3. Развитие **музыкальных** и творческих способностей;

4. Развитие речевых навыков детей;

5. Рост физической и умственной **работоспособности**.

 В нашем дошкольном образовательном учреждении созданы все необходимые условия, для проведения музыкально –оздоровительной работы. **Музыкально-физкультурный зал** оснащен соответствующим оборудованием, соблюдены все гигиенические требования. В группах имеются музыкальные и спортивные уголки. На территории детского сада расположены спортивная площадка, дорожки здоровья.

  Оздоровление, а так же создание психологического комфорта – одна из важных задач дошкольного образовательного учреждения. Использование современных методов музыкально-оздоровительной работы, здоровьесберегающих технологий обеспечивает полноценное эмоциональное, интеллектуальное, психофизическое развитие детей.

 Здоровье детей – будущее нашей нации!

Список используемой литературы:

1.http://900igr.net/prezentacija/pedagogika/ispolzovanie-prakticheskogo-opyta-uchitelja-dlja-vyjavlenija-naibolee-effektivnykh-metodov-form-i-priemov-v-formirovanii-uchebnoj-motivatsii-v-obrazovatelnom-protsesse-159914/v-gore-i-v-radosti-i-v-trude-i-na-otdykhe-muzyka-vsegda-s-chelovekom-28.html

2. https://time365.info/aforizmi/aforizm/17872

3. «Методика музыкального воспитания в детском саду» под редакцией Н.А.Ветлугиной, Москва «Просвещение» 1989 г.

4.«Музыка и движение», С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина, Москва «Просвещение» 1984 г.

5.«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие»
Л.В. Гаврючина, Москва 2008 г.

6.«Ритмическая мозаика» Буренина А. И. - Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр и доп. - СПб.:ЛОИРО,2000.

7.«Методика организации занятий по ритмопластике в дошкольном образовательном учреждении» Аджимуратова З. Р. Молодой ученый, 2016 г.