

Консультация для родителей
«Здоровые дети - успешное общество».

Подготовила
музыкальный руководитель
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 233»
Буркина И.В.

Музыкальное воспитание является неотъемлемой частью нравственного воспитания подрастающего поколения, оно формирует общую культуру личности. Цель педагога – помочь ребенку осознать себя и свое существование в мире. Главная заповедь – не навреди!

Здоровье ребенка - фундамент его взрослой жизни. От состояния здоровья будет зависеть выполнение всех социальных и жизненных задач человека, а, в конечном итоге, благополучие и развитие всего общества.

Не секрет, что здоровье современного ребенка ухудшилось. Влияние экологии, нарушение родителями здорового образа жизни, стрессовые факторы и многое другое приводит к увеличению заболеваемости, общему ослаблению организма и нервной системы ребенка. В связи с этим особую актуальность в дошкольных образовательных учреждениях приобретает разработка и реализация оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижения уровня функциональной напряженности и заболеваемости. Целью этих мероприятий является сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, путем создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.

Одним из мощных средств благотворного воздействия на здоровье и психику ребенка - является музыкальное искусство. Музыка, не только фактор облагораживающий и воспитательный. Музыка – целитель здоровья (В.М. Бехтерев). Достоинствами музыкотерапии являются: абсолютная безвредность, легкость, простота применения, возможность контроля. Слушая медленную, спокойную музыку, замедляется дыхание, сердцебиение, успокаивается нервная система. Быстрая, ритмичная, громкая возбуждает, активизирует. Пение – эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Это, прежде всего, правильное дыхание. Пение лечит бронхо-легочные заболевания, гайморит, приводит к повышению резервных возможностей организма, избавляет от заикания. Наряду со слушанием, пением важно использовать музицирование на детских музыкальных инструментах, которое способствует повышению самооценки, преодолению амбивалентности поведения.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности. Они развивают музыкальный слух, двигательные способности, а также психические процессы, которые лежат в их основе. Танцы, ритмические движения – физиологическая потребность развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений,

музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, работу сердца, способствуют умственному развитию детей.

Порой детям трудно контролировать свои эмоции, сдерживать их. Здесь на помощь приходит психогимнастика. Упражнения на расслабление, снятие напряжения прежде всего показаны детям с чрезмерной утомляемостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, с задержками психического развития. Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе со здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. Это поможет преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других.

При нарушении речевого дыхания следует заниматься дыхательной гимнастикой. Выполнение дыхательных упражнений помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Кроме того оказывает комплексное лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, способствует восстановлению нарушенных нервных регуляций, улучшает дренажную функцию легких, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Не менее важно заниматься с детьми пальчиковой гимнастикой. Упражнения по тренировке движений пальцев стимулирует развитие речи, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Развитие пальцевой моторики подготавливают почву для последующего формирования речи.

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей во время непосредственной образовательной деятельности являются физкультминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему, восстанавливают работоспособность. Физкультминутки – это активный и здоровый отдых.

В нашем детском саду созданы все условия для всестороннего развития личности ребенка. Используемые здоровьесберегающие технологии направлены на формирование у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни.