

Консультация для родителей «Роль музыкально-спортивных праздников в приобщении детей к здоровому образу жизни»

Здоровье – одна из главных ценностей человека. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Причины самые разные: от объективных факторов (нарушение экологии) до субъективных (снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение). Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление государственной политики.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия. Необходимо внедрять такие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизиологические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить интеллектуальные и творческие способности.

Не последнюю роль в оздоровление детей специалисты отводят музыке. О ее лечебных свойствах свидетельствуют самые древние источники. Например, Пифагор и его последователи создали учение, согласно которому музыка может управлять душой человека, пробуждая в ней добро и зло. Выдающийся ученый, врач и философ Авиценна лечил музыкой больных нервно- психическими заболеваниями.

Музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, благотворно влияя на весь организм: центральную нервную, сердечно- сосудистую, эндокринную, пищеварительную системы, а также на социокommunikативные и адаптационные механизмы. Это, по их мнению, достигается благодаря восприятию соответствующими слуховыми рецепторами организма музыкальных вибраций и передачи их через сложную цепь рефлекторных связей в спинной мозг, а затем по всему организму.

Музыка помогает поддерживать интерес к спортивным занятиям, стимулируя к дальнейшему развитию. Использование музыкального сопровождения помогает преодолевать нарастающее утомление, разнообразить занятия, ускорить процесс овладения техникой движения.

Использование музыки во время спортивных занятий также способствует:

- улучшению психоэмоционального состояния занимающихся;
- организации тренирующихся в процессе занятий;
- обогащению слухового и двигательного опыта, развитию координации движений;
- активации волевых усилий;
- развитию чувства и понимания ритма, отработке выразительных движений;
- повышению работоспособности.

Особое место в укреплении физического и психического здоровья детей занимают **музыкально-спортивные праздники и досуги**. Эти праздники и досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.

В содержание физкультурно-музыкального праздника включают не только гимнастические упражнения, различные спортивные задания, но и песни, танцы, игры, стихи.

Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

В нашем ДОУ проводятся следующие музыкально-спортивные праздники:

День Здоровья, День Космонавтики, День Защитника Отечества, Путешествие в страну Безопасность, День России, День защиты детей, Дни рождения, а также спортивные игры и эстафеты включаются во все развлечения – новогодние, осенне-весенние, летние, фольклорные и т. д.