

**Скоромнюк Галина Сергеевна**

музыкальный руководитель

**Афанасьева Татьяна Николаевна**

воспитатель

**Сладкова Олеся Константиновна**

воспитатель

МДОАУ Д/С ОВ с. Загородный

муниципального района Стерлитамакский район

Республики Башкортостан

с. Загородный, Республика Башкортостан

## **НАРОДНАЯ ПЕСНЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА**

*Аннотация: проблема формирования у детей здорового образа жизни становится приоритетной проблемой среди образовательных учреждений. Приобщение к здоровому образу жизни дошкольника (в условиях дошкольных учреждений) предполагает такие виды деятельности: соблюдение режима дня, закаливание, рациональное питание, достаточную двигательную активность, соблюдение личной гигиены. Из существующих множеств форм, методов и средств формирования здорового ребёнка можно выделить такое средство, как народная песня, благодаря которой у детей развиваются речь, память, мышление, укрепляются голосовой и дыхательный аппараты, закладывается характер, формируется отношение к действительности.*

*Ключевые слова: формирование здорового ребёнка, народная песня, развитие.*

Формирование здорового ребёнка начинается с семьи и взаимодействует с детским садом. Необходимо помнить, что образ жизни человека не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Воспитать здорового ребёнка – естественное стремление человека.

Существует множество форм, методов и средств приобщения детей к здоровому образу жизни. Народная песня является одним из эффективных средств формирования здорового ребёнка. Народная песня является частью духовной культуры человечества, отражает жизнь народа во всех её проявлениях, входит в жизнь ребенка с колыбельной песней матери и сопровождает его в течение всей жизни: в игре, учении, труде, сфере свободного общения, в горе и в радости, будни и праздники. Ознакомление человека с народными песнями начинается еще с колыбели.

Пока малыш засыпал, слушая колыбельные напевы, перед ним проходил целый мир разных образов его будущей жизни – радость и счастье, трудности и умение преодолевать препятствия, будущая семья и будущая профессия, взаимоотношения людей и их труд, обычаи и нравственные устои.

Велико влияние колыбельных песен на развитие речи ребенка. Слушая маминые колыбельные песни, ребенок получает первые уроки развития речи. В ответ на мамино пение он начинает по-своему гулить, что приводит в действие и развивает гортань – основной инструмент речевой деятельности. Под воздействием колыбельных песен развивается память ребенка, которая запоминает повторяющиеся интонации, в результате чего малыш раньше начинает различать интервалы между отдельными словами. Благодаря этому ребенок лучше воспринимает содержание, и оно для него становится более понятным, и речевые навыки проявятся быстрее.

Влияние колыбельных песен важно также для развития мышления ребенка. От того, какие песни пела ему мама, зависят характер маленького человека, его физическое здоровье, степень психологической устойчивости. В колыбельных песнях всегда утверждается высшая ценность занимаемого ребенком места. Для полноценного развития малышу важно знать, что он желанен и любим, его мама – самая лучшая, а родной дом – самый теплый и уютный. Сердечность, нежность, ласку, задушевность и покой несут эти песни, снимают излишнюю тревожность, возбуждение. Дети, которые не знали колыбельных песен,

---

вырастают более эгоистичными и злыми, они чаще подвержены разным психическим расстройствам.

Очень полезно начинать петь колыбельные песни еще на ранних сроках беременности. Помимо того, что это положительно влияет на эмбрион, такие пения полезны и будущей маме. Ведь мелодичное спокойное пение, улучшает психическое состояние будущей мамы – беременность протекает легче, и реже отмечаются проявления токсикоза. Нормализуется артериальное давление, а это значит, что ребенку поступает больше кислорода, замедляется ритм сердечных сокращений. Замечено, что после родов у женщин, поющих колыбельные песни, выработка грудного молока улучшается, что, несомненно, оказывает положительное влияние на здоровье ребенка. К тому же, устанавливается более тесный духовный контакт: ребенок меньше плачет, быстрее успокаивается

В ряде случаев, специалисты настоятельно рекомендуют петь своим детям колыбельные песни. В частности, при нарушении функций головного мозга, брадикардии (уменьшении частоты сердечных сокращений), нарушениях дыхательного ритма и моторики кишечника. Они оказываются эффективным профилактическим средством при речевых и двигательных расстройствах, таких как, заикание, нарушения координации, моторные стереотипы, тики.

Очень важно, что колыбельные песни для детей поются малышам в состоянии полудремы, т.е. перехода от бодрствования к сну. С психологической точки зрения, ребенок находится в это время в таком состоянии, когда его глаза закрываются, тело расслаблено, он сосредоточен на голосе взрослого. Исследователями отмечено, что народная колыбельная песня поется в особом ритме дыхания, который соотнесен с ритмом дыхания и сердцебиения матери и ребенка. Это состояние подобно тому, которое возникает у человека при гипнотическом внушении. Это состояние открытости души миру. И именно в этом состоянии малыша ему поют о доброте и миролюбии; о том, что он защищен; о его замечательных качествах характера; о том, что у него хорошо сложится жизнь; что его оберегают близкие люди, и природа и животные, и растения, и что все ему готовы

помочь. И в открытом состоянии он впитывает эти представления о мире вокруг него.

Уже с младшего возраста дошкольников знакомят с народной музыкой, используя детский песенный фольклор. На раннем этапе достаточно знакомство с потешками, пестушками, закличками. Чем старше ребёнок, тем сложнее ставятся перед педагогами задача. Народная песня мелодична, протяжна. Обучая детей исполнять песни, формируется умение правильно брать дыхание, что способствует укреплению мышц дыхательного аппарата, это в свою очередь помогает детям избавиться от предрасположенности к бронхиальным заболеваниям. Также, развивается голосовой аппарат, укрепляются голосовые связки, в результате чего, ребёнок реже подвергается инфекционным заболеваниям верхних дыхательных путей.

Используя народные песни в повседневной жизни дошкольников как средство формирования здорового ребёнка хочется отметить положительный эффект в развитии детей и приобщении ребёнка к здоровому образу жизни.

### ***Список литературы***

1. Зверева О.Л. Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи / О.Л. Зверева // Воспитатель ДОУ. – 2009. – №4. – С. 74–83.
2. Карепова Т.Г. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция быть здоровыми!» / Т.Г. Карепова, И.Ю. Жуковин // Психолог в детском саду. – 2006. – №3. – С. 52–80.
3. Музицирование как фактор здоровьесбережения: Учебно-методическое пособие. – Тольятти, 2007.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.msmbg.com/portfolio/polza-ot-zanyatiy-vokalom/>
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-at-home.ru/peniedlya-zdorovya-polza-ot-zanyatiy-vokalom-detej-i-vzroslyx.html>