

**Борисова Дарина Дмитриевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается формирование здорового образа жизни в музыкальной школе как комплексный подход, объединяющий музыкотерапию, профилактику профессиональных заболеваний и развитие эмоционального интеллекта. Автор подчёркивает, что музыкальные занятия способствуют физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию детей. Описаны здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, артикуляционная и пальчиковая гимнастика, песенки-приветствия, психогимнастика, игровая терапия, смена видов деятельности. Регулярные занятия музыкой тренируют память, внимание, логическое мышление, снижают стресс и тревожность. Делается вывод, что музыкальная школа становится средой для гармоничного развития ребёнка и укрепления его психического, эмоционального и физического здоровья.*

***Ключевые слова:** формирование здоровья, здоровый образ жизни, актуальность здорового образа жизни, здоровье человека.*

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) в музыкальной школе – это комплексный подход, который объединяет музыкотерапию, профилактику профессиональных заболеваний (снятие мышечного напряжения) и развитие эмоционального интеллекта. Эти практики помогают ученикам справляться со стрессом, а также находить баланс между учебой и отдыхом.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном возрасте, трудно сформировать здоровье в будущем.

Во всех существующих программах воспитания детей есть тезис о мероприятиях, связанных с защитой здоровья, повышением физического и психологического развития, а также двигательной подготовки.

Однако в современном мире все больше детей с различными проблемами, которые могут быть как с самого раннего детства, так и с рождения.

Дошкольное детство – период интенсивного роста, на которое влияют различные факторы природы и социальной среды. В школьном возрасте эти привычки и плохое здоровье только закрепляются. Поэтому главная задача музыкальной школы – сохранить здоровье ребенка.

Музыка – одно из средств комплексного развития ребенка: физического, эмоционального и интеллектуального. Нужно научить детей слушать и понимать музыку, так как она воздействует на общее физическое состояние человека.

В результате была создана система, в которой ребенок поддерживает и улучшает здоровье, благодаря объединению музыкальных занятий и оздоровительных мероприятий.

В начале музыкальной школы детей учат в игровой форме, тем самым улучшая здоровья и вводя их в новый – музыкальный – мир. В учебный процесс внедряются упражнения на растяжку и расслабление до, во время и после игры на музыкальных инструментах. Также есть дыхательная гимнастика – базовый элемент занятий по вокалу и игре на духовых инструментах, который улучшает работу легких, укрепляет иммунитет и развивает правильную осанку. Еще есть практика психоэмоциональной разгрузки – использование классической музыки для снятия тревожности перед выступлениями и различными мероприятиями.

Результат такой работы – повышение физического развития и развития дыхательной системы, улучшение двигательных навыков и так далее.

*Здоровьесберегающие форматы занятий*

Практикуются специальные форматы, которые делают процесс обучения более комфортным:

- смена видов деятельности: на уроках сольфеджио и музыкальной литературы теория чередуется с ритмическими паузами, прослушиванием фрагментов и творческими заданиями. Также существует ритмика, как отдельное занятие, на котором дети учатся ритмическим формулам, начальному музыкальному образованию в игровой форме;

- психогимнастика и арт-терапия: помогают детям выражать эмоции через музыку, снижая уровень психологического напряжения. На таких уроках принято рисовать под музыку, либо после прослушивания фрагмента или целого произведения высказываться о впечатлениях и фантазировать о ситуациях к которым данный фрагмент музыкального произведения подошел бы;

- игровая терапия: актуальна для младших классов, где изучение нотной грамоты проходит в подвижной и увлекательной форме, исключая переутомление.

Регулярные занятия музыкой тренируют память, развивают логическое мышление, эмоциональную составляющую, физическую подготовку и слуховые навыки, а интеграция принципов ЗОЖ помогает юным музыкантам сохранять физическое здоровье и предотвращать выгорание.

В контексте музыкальной школы, здоровый образ жизни означает не буквальное отсутствие вредных привычек, а принятие музыкального искусства как формы саморазвития, способствующего умственному, эмоциональному и физическому здоровью. Музыкальные занятия улучшают концентрацию внимания, развивают эмоциональный интеллект, учат выражать чувства и повышают стрессоустойчивость, что соответствует принципам здорового образа жизни в более широком смысле.

#### *Музыкальные занятия и здоровьесбережение*

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на занятиях такие технологии, как:

- песенки-приветствия. Цель этого упражнения в подготовке голосовых связок к пению и упражнению в чистом интонировании на дальнейших годах обучения на уроках сольфеджио, хор и вокал;

- артикуляционная гимнастика. Иногда бывает, что дети неправильно произносят те или иные звуки. Цель таких упражнений в развитии мышц речевого аппарата. Также такие занятия помогают детям улучшать память, внимание, развивают чувства ритма;

- пальчиковые игры. Такие занятия обозначают инсценировку каких-либо рифмованных историй, сказок. Такие игры помогают детям развивать мелкую моторику, а также речь, что в дальнейшем поможет на уроках специальности, будь то инструментальные занятия или вокальные;

- дыхательная гимнастика. Такие занятия играют самую важную роль в развитии ребенка. Дыхательная гимнастика приучает детей дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний, а также это тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, разрабатывает легкие), что в дальнейшем будет очень полезно на занятиях по специальному инструменту. Пение с дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое воздействие: помогает улучшать устойчивость к гипоксии, способствует восстановлению центральной нервной системы, а также восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Как ЗОЖ проявляется в музыкальной школе:

- изучение музыки тренирует память, внимание и логическое мышление;

- музыка помогает детям выражать и понимать свои чувства, что способствует эмоциональной зрелости и снижению стресса;

- регулярные занятия музыкой и участие в ансамблях прививают дисциплину и умение работать в команде, что также важно для психического здоровья;

- пение в хоре и игра в ансамбле способствует социальному развитию и формированию навыков общения;

- музыкальные занятия предоставляют возможность для творческого самовыражения и могут стать отдушиной от школьных стрессов, повышая общую стрессоустойчивость.

Таким образом, музыкальная школа не просто место для получения музыкального образования, а среда, где дети могут развиваться гармонично, укрепляя свое ментальное, эмоциональное и физическое здоровье, что в свою очередь соответствует принципам здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение / В.А. Василенко // Проблема ценностей в философии. – М.: Наука, 1996. – С. 40–46.
2. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта / М.П. Галичаев. – Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2006. – 248 с.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1981. – 584 с. EDN QBKURD
4. Нарский И.С. Ценность и полезность / И.С. Нарский // Философские науки. – М., 1969. – С. 11–28.
5. Разбегаева Л.П. Ценностные основания гуманитарного образования: монография / Л.П. Разбегаев. – Волгоград: Перемена, 2001. – 415 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с. EDN YWVSOJ
7. Сорокина В.М. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов ВУЗов / В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. – №6 (часть 3). – М.: «Перечень» ВАК, 2009. – С. 52–56. EDN KXTLPB