

Формирование здорового образа жизни в объединении

Воспитание и формирование у детей здорового образа жизни является важнейшей задачей для образования и самообразования.

В объединении «Яшь курайчылар» используются различные формы и методы работы, направленные на формирование здорового образа жизни.

Невозможно себе представить здоровый образ жизни без физических упражнений. Для музыканта это ещё и способ совершенствования исполнительского аппарата, улучшения состояния нервной системы, т.к. музыканту нужны крепкие нервы для публичных выступлений на сцене.

Каждый человек должен найти для себя такой комплекс физических упражнений, который был бы ему наиболее полезен.

В объединении «Яшь курайчылар» мной был организован конкурс на лучший комплекс физических упражнений «Музыка и спорт». И дети, и педагог подготовили к этому мероприятию свой комплекс упражнений. Мероприятие проходило в спортивном зале. Был задействован спортивный инвентарь: обручи, скакалки, спортивные коврики. Кто-то из детей показывал упражнения с обручем, кто-то гимнастические упражнения, полезные конкретно для музыкантов и т.д.

Очень понравилась детям асинхронная (несимметричная) гимнастика. Этот комплекс не совсем обычен, так как он проводится вне двигательных стереотипов. Но ведь и движения музыканта далеко не симметричны. Такие упражнения помогают как физическому развитию, так и развитию мышления музыканта, когда приходится думать одновременно в нескольких плоскостях и действовать при этом асинхронно.

Большой интерес проявили дети и к проводимым нами музыкально-спортивным играм «В здоровом теле – здоровый дух», «Музыкальная тренировка», где физические упражнения были связаны с музыкальными знаниями.

Музыкально-спортивные игры проводились в помещении. Был задействован спортивный инвентарь: гимнастические мячи, скакалки. Использовались воздушные шары, изготовлен наглядный материал.

Большой интерес вызвало мероприятие «Здоровье юного музыканта». Каждый ребёнок приготовил сообщение на тему здоровья и здорового образа жизни. Темы для сообщения дети выбирали сами. Педагог только следил, чтобы темы выступлений не повторялись.

Вот некоторые из них: «Как сохранить зрение», «Влияние общения с животными на здоровье ребёнка», «Полезность танцев», «Как добиться крепкого сна», «Полезные и вредные привычки». Кроме того, дети приготовили различные блюда из полезных продуктов, рассказывали об их пользе и угощали всех желающих.

Идея здорового образа жизни прослеживается и в других чисто музыкальных мероприятиях: музыкальных сказках, играх, конкурсах. Я стараюсь находить для этого всё новые интересные формы.

Дети должны знать о факторах, способных ухудшить их здоровье. Для этого мы проводим с ними беседы о том, что решающим фактором сохранения здоровья является отсутствие пагубных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания).

Хотелось бы заметить, что наши мероприятия не отнимают много времени, т.е. они не сильно отрывают от собственно образовательной деятельности, благодаря активности самих детей, для которых здоровый образ жизни, забота о своём здоровье и здоровье окружающих становятся жизненной потребностью.