

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

Подготовила музыкальный руководитель Коробцова И. С.



Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Компоненты здоровья: соматический, психический, личностный, нравственный.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка. **Рациональная организация учебного процесса:** создание в музыкальном зале комфортной и безопасной развивающей среды, дозирование нагрузки и дифференцированный подход в учебном процессе, разработка системы закаливающих мероприятий, включающая охрану голоса и слуха, развитие речевого дыхания, музыкально – ритмические упражнения на коррекцию осанки.

Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии

здоровьесбережения. Применение на практике здоровьесберегающих технологий обеспечивает возможность сохранения и укрепления здоровья детей, формирует у детей знания, умения и навыки здорового образа жизни, создаёт в музыкальном зале комфортную и безопасную развивающую среду.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ - **музыкальные занятия**, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Занятия проводятся индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих **здоровьесберегающих технологий**: 1. Валеологические песенки-распевки

2. Дыхательная гимнастика

3. Артикуляционная гимнастика.

4. Пальчиковые игры, игровой массаж

5. Речевые игры.

6. Музыкотерапия

Валеологические песенки-распевки.

С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй», «Я пою, хорошо пою» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

«Доброе утро!»

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

И тогда весь день будет веселее (пружинка)

Мы погладим лобик, носик и щёчки (поглаживают)

Будем мы красивыми. как в саду цветочки! (покачивают плечами)

Ушки тоже мы потрём (трут уши)

И здоровье сбережём! (обнимают себя за плечи)

Улыбнёмся снова (улыбаются друг другу)

Будьте все здоровы! (хлопают сверху в ладоши)

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащённость дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи),
- тренировка силы вдоха и выдоха,
- развитие продолжительности выдоха.

Упражнение «Погреемся» (развитие дыхания)

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую – с голосом.

«Собачка» (закаливание зева)

Высунув язык изо рта, делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки –

щипать пальцами раковины ушей

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки –

поглаживать брови, глаза закрыты

Видим далеко!

Носик мы погладим,

большими пальцами гладить крылья

носа

Усики расправим.

нарисовать указательными пальцами усы

Теперь мы не ребята,

покружиться

А веселые зверята!

похлопать в ладоши

Речевые игры позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных

занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

«Зимушка-зима» - речевая игра со «звучащими жестами»

Ой ты, Зимушка-зима,	(пружинка с поворотами, руки на поясе)
Ты холодная была,	(притопы ногами в ритме фразы)
Ты холодная была,	(хлопки по бёдрам)
Все дорожки замела.	(качают руками вниз вправо-влево)
Морозы трескучие,	(прыгают)
Снега сыпучие,	(машут кистями рук)
Ветры завьюжные,	(качают над головой)
Метели дружные.	(круговые движения руками)

« Сороконожка»

Шла сороконожка	идут «паровозиком», держась за плечи друг друга
По сухой дорожке	
Вдруг закапал дождик: кап!	останавливаются
Ой, промокнут сорок лап!	
Насморк мне не нужен,	идут, высоко поднимая ноги
Обойду я лужи!	
Грязи в дом не принесу,	останавливаются, трясут правой ногой, левой
Каждой лапкой потрясу	
И потопаю потом,	топающий шаг
Ой, какой от лапок гром!	

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

«Жаба Квака»

Жаба Квака с солнцем встала	(потягиваются)
Сладко-сладко позевала	(зевают)
Травку сочную сжевала	(жевательные движения, глотание),
Да водички поглотала.	
На кувшинку села, песенку запела:	
Ква-ква-ква, жизнь у Кваки хороша!	

Пальчиковые игры. Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

« Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук сделать окошко),
По дорожке ходит кошка (средний и указательный пальцы правой руки
«бегают» по левой)

С такими усами (показывают усы)

С такими глазами (показывают большие глаза)

Кошка песенку поёт (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! (зовут, машут правой рукой)

(«Трик-трак», «Капуста», «Бабушка», «Платочки» и др.)

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

И.С.Бах «Шутка»

Д.Кабалевский «Клоуны»

И.Штраус «Полька «Трик-трак»

В.А.Моцарт «Турецкое рондо»

Детские песни: «Настоящий друг» Б.Савельев, «Будьте добры» Санин, « Всё мы делим пополам» Шаинского.

Музыка для пробуждения:

Э. Григ «Утро»,

К. Сен-Санс «Аквариум»,

М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

Колыбельные:

Н. Римский – Корсаков «Море».

К. Сен-Санс «Лебедь»,

русские народные колыбельные песни.

Музыка для релаксации:

Т. Альбиони «Адажио»,

Э.Григ «Песня Сольвейг»

С. Прокофьев «Утро», «Вечер»

К. Дебюсси « Лунный свет»

Шуман «Грёзы»

Активное слушание «Море»

- Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны.

Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносят «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого

ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Все технологии здоровьесбережения используются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Таким образом, **результатами** музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей,
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка,
- повышение уровня речевого развития,
- снижение уровня заболеваемости,
- стабильность физической и умственной работоспособности.

Литература:

- 1.Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, "Учитель", 2009.
 - 2.Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" Москва, ТЦ "Сфера", 2208
-