

«Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании детей».

*Составитель:
музыкальный руководитель
Степаненкова ЛА.*

В дошкольном образовании педагоги ДООУ, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Центром работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей является детский сад, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. В связи с этим возникла необходимость поиска современных эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности; выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении, а именно использование современных образовательных и здоровьесберегающих технологий, предоставление условий для максимально возможной двигательной активности.

Забота о здоровье детей - важнейшая задача всего общества. Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою древнюю историю. Музыкальные способности занимают важное место в структуре интеллекта и общих черт личности. На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в музыкальном образовании

1. Повышение уровня заболеваемости детей ОРВИ, ОРЗ.
2. Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребёнка.
3. Отсутствие единого целостного подхода в оздоровительной работе среди специалистов ДООУ.
4. Повышение уровня профессиональной компетентности музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Основная форма музыкальной деятельности в ДООУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей ребенка.

Виды занятий - индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Регламентируемые виды деятельности

- Музыкально-оздоровительные занятия, утренняя гимнастика, в разных видах деятельности;
- Музыкально – ритмические движения;
- Индивидуальные коррекционные занятия (индивидуально-дифференцированный подход);
- Занятия фонетической ритмикой;
- Логоритмика.

Нерегламентируемые виды деятельности

- Музыкальное сопровождение режимных моментов, способствующее как активизации, так и успокоению центральной нервной системы ребенка;

- Совместная музыкальная деятельность воспитателя и детей в группе, основанная на здоровьесформирующих принципах;
- Совместная музыкальная деятельность родителей и детей в семье адекватная музыкальной деятельности в ДОУ;
- Использование антистрессовой пластической гимнастики на музыкальных занятиях в детском саду;
- Музыкальная терапия;
- Минуты шалости (танцы между занятиями).

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Игровой массаж;
- Оздоровительные и фонопедические упражнения;
- Пальчиковые игры;
- Физкультурные минутки;
- Артикуляционная гимнастика;
- Речевые игры;
- Музыкотерапия, релаксация.

Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы «Здравствуй!» М.Лазарева) и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

Доброе утро!

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

Будет веселее. (хлопают в ладоши)
Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)
Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки (движения по тексту)
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)
И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны)
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например:

«Машина»

(обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

«Цветок»

(упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

«Собачка»

(закаливание зева)

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли".

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок".

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим".

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и по шире улыбнулись".

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть".

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть".

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть".

Заканчивая массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Оздоровительные и фонетические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

«Динозаврик»

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!
И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

Пальчиковые игры.

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")
По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)
С такими усами! (показывают "длинные усы")
С такими глазами! (показывают "большие глаза")
Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)
Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

Артикуляционная гимнастика.

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

«Жаба Квака»

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*

Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*

Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*

Да водички поглотала.

На кувшинку села,
Песенку запела:
«Ква-а-а-а! (*произносят звуки отрывисто и громко*)
Квэ-э-э-!
Ква-а-а-а!
Жизнь у Кваки хороша!»

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Например:

«Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра. (*хлопки чередуются со шлепками по коленям*)
Веселится детвора! (*легкие прыжки на месте*)
Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (*притопы*)
Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (*хлопки*)
Дождик, нас не поливай, (*грозят пальцем*)
А скорее догоняй! (*убегают от "дождика"*)

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДООУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Релаксация.

Упражнения: «Отдохнём», «В лесу», «На волнах», «Птички», «Погреемся на солнышке», «Загораем».

Релаксацию можно проводить в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
- 10.И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"
7. Н.Римский-Корсаков "Море"
8. Г.Свиридов "Романс"
9. К.Сен-Санс "Лебедь"

Вовлечение специалистов ДОУ в инновационный процесс

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Результативность

- Систематическое использование дыхательной гимнастики влияет не только на физическое состояние ребенка, когда уменьшается заболеваемость дыхательных путей, но и будет влиять на развитие ладового чувства дошкольника.
- Использование музыкально-ритмических движений влияет не только на развитие пластики и движений, соответствующих ритму и темпу музыки, но и на осанку, профилактику плоскостопия.
- Пальчиковые игры, предметы для игр и танцев, позволяют развивать общую и мелкую моторику, учат ориентироваться в ближайшем пространстве.
- Использование коротких попевок и распевок улучшает состояние дыхательных путей и развитие голосового аппарата, развивает звуковысотный слух и ладовое чувство.
- Использование музыкальных подвижных игр влияет на развитие ориентировок в ближайшем пространстве, фонематического слуха, правильности речи, а так же имеет профилактическое действие.