

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ»

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.



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. 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.

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*:

✚ *Песенки - распевки*

С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты 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. Например:

«Доброе утро!»

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

И сегодня весь день

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

- 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 приобретённые в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

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; учащенность 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. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. 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 направленно 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).

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей.
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности выдоха.

Артикуляционная гимнастика

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению. 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!

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!"

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 вегетосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

«В гости к бровкам»

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 пошире 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.

Пальчиковая гимнастика

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. 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*)

Речевые игры

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. 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, 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, хлопок-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 ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

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

Детские песни:

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

Музыка для пробуждения после дневного сна:

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

Музыка для релаксации:

1. И.С. Бах "Ария из сюиты №3"
2. Л. Бетховен "Лунная соната"
3. К. Глюк "Мелодия"
4. Э. Григ "Песня Сольвейг"
5. К. Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные:

1. Н. Римский-Корсаков "Море"
2. Г. Свиридов "Романс"
3. К. Сен-Санс "Лебедь"

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.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- 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" г.Москва, ТЦ "Сфера", 2008.