

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях

Писахова Лариса Григорьевна
музыкальный руководитель
КГУ "Санаторный ясли-сад "Айшуақ"

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Музыка – одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей – в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих музыкально-оздоровительных технологий.

Дыхательная гимнастика

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы.

Затем проводится дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха:

- вдох и выдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот;
- вдох через нос, выдох через правую (левую) ноздрю;
- вдох через рот, выдох через нос;
- вдох и выдох через рот.

Пальчиковая гимнастика

На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ним связанные. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Талантами нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др.

Музыкально-ритмические движения

Особое внимание следует уделить упражнениям, выполнение которых регулирует характер музыки «Река и ручейки», где «реку» надо переплывать, а «ручейки» можно перепрыгивать. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями. Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна быть комплексной. Музыкально-ритмические движения в этом комплексе занимают далеко не последнее место благодаря музыке.

Валеологические распевки

Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению, развивать звуковысотный и ритмический слух. Несложные тексты, мелодия, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат в начале музыкальной деятельности. Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро!

Доброе утро! (Поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (Разводят руки в стороны)

И сегодня весь день (хлопают в ладоши)

Будет веселее.

Мы погладим лобик (движения по тексту),

Носик и щечки,

Будем мы красивыми (постепенно поднимают руки вверх),

Как в саду цветочки (выполняют «фонарики»).

Разотрем ладошки (движения по тексту)

Сильнее, сильнее...

А теперь похлопаем

Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем

И здоровье бережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

Вокалотерапия

Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса, – хороший путь к крепкому здоровью без применения лекарств.

Звук «А-а-а» стимулирует работу легких, трахеи,

гортани, оздоравливает руки и ноги. Звук «И-и-и» активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух. Звук «У-у-у» усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха.

Звук «М-м-м» (с закрытым ртом) снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Использование таких пропеваний в музыкальной деятельности способствует развитию сосредоточенности и внимания.

Массаж.

В музыкально-образовательной деятельности используются различные виды массажа, что существенно помогает активизировать аккупунктурные зоны, имеющие оздоровительную направленность. Такие упражнения как «Ежик» (массаж лица), «Мышка» (массаж рук), «Дождь» (массаж спины), «Морковь» (массаж носа), «Рукавицы» (массаж пальцев рук), «Курочки и петушок» (массаж ног), «На границе» (массаж ушей), «Мочалка» (массаж груди).

Релаксация

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Необходимо обратить внимание на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия. Релаксацию можно проводить лежа («Звери и птицы спят») или сидя («Устали»). Прием релаксации должен сочетаться с работой по формированию правильного дыхания.

Игро-ритмические упражнения

Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, их используют на музыкальных занятиях. Игра и движение – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игро-ритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая ее в акт творчества.

Дождь.

Дождик слабенький бывает, вот такой... (Тихо и редко хлопает в ладоши ♪)

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! (Дети повторяют движение.)

А бывает дождик сильный, вот такой... (Хлопает в ладоши сильней ♪)

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! (Дети повторяют движение.)

А еще бывают в небе чудеса... (Топают и хлопают одновременно).

Гром гремит, и начинается гроза!

Лужи.

Шлеп-шлеп-шлеп – (дети ритмично постукивают ладонями по ногам)

Иду по лужам.

Хлюп-хлюп-хлюп – (ритмично притопывают ногами)

Вода в ботинках.

Кап-кап-кап –

Мне зонтик нужен (поднимают руки вверх и ритмично щелкают пальцами с одновременным движением рук сверху вниз).

Оп-оп-оп –

Вода по спинке (скрещивают руки на груди и ритмично похлопывают по предплечьям).

Буль-буль-буль –

Упала шапка. (Выполняют ритмичную пружинку.)

Ой-ой-ой –

Кругом вода. (Качают головой, руки к голове.)

Да-да-да –

Себя так жалко. (Ритмично кивают головой.)

Одевайтесь в дождь всегда!

Игровой массаж

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Ребенок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламация), или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Дождик.

Дети встают друг за другом «паровозиком».

Дождь, дождь, надо нам (хлопают ладонями по спине)

Расходиться по домам.

Гром, гром, как из пушек (поколачивают кулачками),

Нынче праздник у лягушек.

Град, град, сыплет град (постукивают пальчиками),
Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже (поглаживают спинку ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин. (Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз.)

Вот на улице мороз,
Вот на улице мороз! (Поглаживают руки)
Ну-ка, все потрите нос! (Трут кончик носа)
Ни к чему нам бить баклуши (грозят правым указательным пальцем).

Ну-ка, взялись все за уши (указательным и большим пальцами держатся за мочки уха и вращают их вперед, затем назад).

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели!

По коленкам постучали (стучат ладонями по коленям),

По плечам похлопали (руки скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам),

Ножками затопали! (Топают ногами)

Применение здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса, способствует

- обеспечению устойчивого интереса к музыкальной деятельности;
- формированию потребности в двигательной активности;
- укреплению и сохранению психофизического здоровья;
- а также формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Система музыкально-оздоровительной работы базируется на программах и методических пособиях:

- «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной;

- «Праздник каждый день» И. Каплуновой;
- «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой;
- Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой;
- Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной;
- «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры» Т. Лобановой;
- «Развивающие игры как здоровьесберегающая основа», «Фонопедическое развитие голосового аппарата» В. Емельянова.

Результаты работы

1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
2. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями).
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
4. Повышение уровня речевого развития.
5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей у нас в детском саду созданы все необходимые условия: музыкальный зал, где проводится утренняя гимнастика, проходят спортивные развлечения; имеется спортивная площадка; музыкальные уголки в группах оснащены соответствующим оборудованием для проведения музыкально-оздоровительной работы и отвечают гигиеническим требованиям.