

Применение здоровьесберегающих технологий в музыкально-образовательной деятельности ДОУ



Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников. Наряду с образовательными и воспитательными задачами, необходимо решать и такие оздоровительные, как:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия ребенка;
- Повышение уровня речевого развития детей;
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями);
- Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

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

Песенки-распевки. С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия из звуков мажорной гаммы поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе; слишком

большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. В ДОУ музыкальные занятия могут включать упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А. Стрельниковой. Упражнение основного комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой «Ладочки»

Ладочки-ладочки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем – носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю. На счет «раз» сжимают кулачки, одно-временно шумно шмыгают носом, Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. Артикуляционная гимнастика. Основная цель её включения – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада. Как результат этой работы – повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти, внимания.

Оздоровительные и фонопедические упражнения. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Упражнение «Резиновая игрушка» (А. Барто) (на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине Резиновую Зину.

Резиновую Зину В корзине принесли.

Она сказала: -Ш-ш-ш-ш!

Согласные произносятся на выдохе

легко и тихо.

Потом сказала: -С-с-с-с!

Затем сказала: -Х-х-х-х!

Потом устало: -Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно: -К-к-к-к!

И так обычно: -Т-т-т-т!

Потом легонько: -П-п-п-п!

И очень твердо: -Б-б-б-б!

Жужжала тихо: -Ж-ж-ж-ж!

И вовсе сдулась: -З-з-з-з!

Упражнение «Погреемся»

Мерзнут на ветру ладошки,

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

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

Упражнение «Вопрос-ответ» Основным элементом этого упражнения является скользящая (глиссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и на-оборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей).

Кричу в лесу: -А-а-а-у-у-у! Переход от звука (а) вниз.

А мне в ответ: к звуку (у) вверх. -А-а-а-у-у-у!

Опять кричу: -А-а-а-у-у-у!

А мне в ответ: -А-а-а-у-у-у!

Постепенно «Ау» заменить следующими последовательностями: «У-у», «У-о», «О-а», «А-э», «Э-ы».

Оздоровительные упражнения для профилактики заболеваний горла.

«Таня плачет».

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик. –

Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч. А.Барто. (Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».) «Гласные». Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е. Затем упражнение повторяется беззвучно.

«Мартышки».

Мы теперь не ребятишки,

А веселые мартышки! Дети вытягивают губы, двигают ими, строя гримасы. Игровой массаж. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном.

Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.) Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок разговаривает со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

Мы часто используем самомассаж по системе Аллы Алексеевны Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Эта методика основана на воздействии девяти биоточек организма. Этот самомассаж нужно делать как

минимум, два раза в день, утром и вечером. Он, к тому же, занимает мало времени. Упражнения для массажа головы.

«Сено». Пальцами, словно граблями, дети ведут от затылка, висков, лба, к середине головы.

Сено мы душистое Граблями сгребем.

Сток огромный, Стог пушистый Соберем, соберем.

Упражнения для массажа тела.

«Капуста»

Мы капусту рубим, рубим. (Стучат по спине ребрами ладоней.)

Мы морковку трём, трём. (Гладят спину пальцами вверх-вниз)

Мы капусту солим, солим. (Бегают» пальчиками по спине.)

Мы капусту жмём, жмём. (Жмут).

Сок капустный пьём, пьём. (Гладят спину.)

«Две Наталочки» Дети легко щиплют себя в соответствии со словами текста.

Две бойкие Наталочки

Не играют в «салочки».

Две смелые Наталочки

Играют – Ах! – в «щипалочки».

Щиплют ушки, Щиплют щечки,

Щиплют ручки, Локоточки.

Щиплют шейку, Щиплют ножки,

А потом живот немножко.

Не ругайте вы Наташ – Они делают ... массаж!

Пальчиковые игры. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координацию пальцев рук, способствуют развитию мозга ребенка.

Речевые игры. Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Формирование речи у человека идет при формировании жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности, что эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей.

Музыкотерапия. Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание музыкального сопровождения, которое корректирует психофизический статус детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Музыкотерапия проводится в течение всего дня: детей встречают, укладывают спать, пробуждают после дневного и ночного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий и свободной деятельности. Хочу добавить, что музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. И, конечно же, успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателей, которые активно помогают, организуют самостоятельное музицирование детей в группе.