

Егорова Любовь Афанасьевна
Музыкальный руководитель МБДОУ ЦРР-Д/с №12 «Улыбка»
г. Якутск

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка.

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

Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Основа данного опыта базируется на **программах и методических пособиях:**

«Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И.Каплуновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, «Дыхательная гимнастика» А. Стрельниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной; технологии Е.Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», Т. Лобановой «Развивающие игры, как здоровьесберегающая основа», В.В.Емельянов «Фонопедическое развитие голосового аппарата»,

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные задачи:

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

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Я использую валеологические песенки как в начале занятия, так и вместо привычной физминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

Проводя в начале учебного года мониторинг, всегда отмечаю для себя детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в своей работе я уделяю особое внимание дыхательной гимнастике.

Упражнения **на развитие дыхания** играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1. Укрепление физиологического дыхания детей
2. Тренировка силы вдоха и выдоха
3. Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох)
4. Развитие продолжительного вдоха.

В работе с дошкольниками использую несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

Упражнение «Ладочки» (по А.Н.Стрельниковой)

Ладушки-ладочки, звонкие хлопошки,

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет «раз» - сжимаем ладошки в кулачки, одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

При разучивании песен на музыкальных занятиях, часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений **артикуляционной гимнастики**. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы в нашем детском саду – **игроритмические упражнения**. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. 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, снимают мышечную закреощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

Дождь

Дождик слабенький бывает, вот такой... /*тихо и редко хлопает в ладоши (половинные)*

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /*дети повторяют движение*

А бывает дождик сильный, вот такой... /*хлопает в ладоши сильней (четвертные)*

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /*дети повторяют движение*

А ещё бывают в небе чудеса – гром гремит и начинается ГРОЗА! /*топают и хлопает одновременно (восьмые) /Дети подхватывают движения*

Игровой массаж. Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что, массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. 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.

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:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! */ Держатся за мочки ушей и вращают их вперед, назад.*

По коленкам постучали, */Стучат ладонями по коленям.*

По плечам похлопали, */Руки скрестили на уровне груди, хлопают по плечам.*

Ножками затопали! */Топают ногами.*

Важное место на музыкальных занятиях занимают **пальчиковые игры**. Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладеть всем комплексом выразительных средств музыки. Работая в этом направлении, я опираюсь на методику К.Орфа. Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивает чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текста движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Надо отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации, открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и

развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях. Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Литература:

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. - Волгоград: «Учитель», 2013.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ /. – М.: Сфера, 2013
4. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. - Москва, ТЦ "Сфера", 2008.
6. Куликовская Т.А. Артикуляционная гимнастика для малышей. / - М.: Гном и Д. 2005.
7. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для малышей / -М.: Айрис – Пресс, 2007.