«Здоровье сберегающие технологии в музыкальном воспитании ДОУ»

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ — это организованный педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, оптимального развития их способностей.

В основе этой работы лежат классические методики:

немецкого педагога — музыканта Карла Орфа, педагога фониатора Александры Николаевны Стрельниковой, воспитателя практика Маргариты Ивановны Чистяковой (редакция кандидата медицинских наук М. И. Буянова),

докторов Бориса Сергеевича Толкачёва, Константина Павловича Бутейко и др. Почему сегодня это направление рассматриваем, как инновационное?

- Во-первых, потому что здоровье современных детей требует особого внимания и проблема на сегодня актуальна, как никогда ранее.
- Во-вторых, появились новые технические и иные возможности для того, чтобы превратить этот процесс в увлекательную игру для детей.



Основоположник «Теории и методики музыкального воспитания в детском саду» Наталья Алексеевна Ветлугина подчеркивала, что, музыка и здоровье - понятия близкие друг другу

- Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание.
- Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений.
- Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, каждая часть музыкального занятия, при правильном подходе педагога, оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка.

Правильный подход заключается в систематическом использовании ЗСТ. На основе выше перечисленных классических методик разрабатываются современные

технологии. О некоторых из них, мы поговорим сегодня.

- «Ритмическая мозаика» Анны Иосифовны Бурениной
- «Как воспитать здорового ребенка» Веры Григорьевны Алямовской,

 $oldsymbol{a}$

- «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» Александра Сергеевича Галанова,
- «Зеленый огонек здоровья» Марины Юрьевны Картушиной и многие др.

















Использование ЗСТ решает важные задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие ребенка.
- повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям
- формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Далее представлен алгоритм возможного использования ЗСТ в разных частях музыкального занятия.

Алгоритм использования здоровьесберегающих технологий на музыкальном занятии

Все составляющие части музыкального занятия (НОД) можно считать здоровьесберегающими:

- 1. Приветствие (валеологические распевки) психогимнастические упражнения для позитивного настроя детей
- 2. Игровые музыкально ритмические движения
- 3. Дыхательная гимнастика
- 4. Артикуляционная гимнастика
- 5. Пение, распевание. Фонопедические оздоровительные упражнения
- 6. Слушание музыки (активное и пассивное)
- 7. Ритмопластика
- 8. Игра на ДМИ (творческое музицирование)
- 9. Игровой массаж (использовать во всех частях занятия)
- 10. Релаксация (психогимнастические упражнения для расслабления)

Это не означает, что используются все технологии на каждом занятии. Их количество и целесообразность каждый педагог определяет самостоятельно.

ոտենանանական արևականական արևական արևակ



Музыкальное приветствие (валеологические распевки)

Предметом валеологии является резервы здоровья человека.

По своей сути валеологические распевки - это жизнеутверждающие упражнения для настройки на позитивный мажорный лад. С них начинаются 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.

Валеологические распевки можно использовать не только на занятии, а также в режимных моментах, в утренние часы. Такой момент наносит название утренний круг, круг радости или круг здоровья. Он может проводиться как в присутствие музыкального руководителя, так и воспитателем. В данном случае уместно использование плюсовых фонограмм.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Она тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом.

Используются методики:

- педагога фониатора Александры Николаевны Стрельниковой (для оперных певиц и актрис)
- доктора Бориса Сергеевича Толкачёва (звуковая дыхательная гимнастика)
- доктора Константина Павловича Бутейко (поверхностное дыхание)

Игровые упражнения дыхательной гимнастики хорошо запоминаются и после тренировки выполняется легко и свободно.

Задачи, которые решаются благодаря использованию дыхательных упражнений:

- положительно влиять на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
 - способствовать восстановлению центральной нервной системы;
 - улучшать дренажную функцию бронхов;
 - восстанавливать нарушенное носовое дыхание;
 - тренировать силу вдоха и выдоха.
 - развивать продолжительность выдоха.

Дыхательная гимнастика используется как терапевтический метод при лечении многих заболеваний. Так, потерявшей голос, юной певице Александре Николаевне Стрельниковой, помогла её мама, Александра Северовна Стрельникова, при помощи дыхательных упражнений.

В дальнейшем, Александра Николаевна, будучи вокальным педагогом продолжала работу своей матери и смогла помочь многим своим ученикам. Этот оздоровительный комплекс состоит из базовых 13 упражнений и сконцентрирован на вдохе с произвольным выдохом. Он известен под названием «гимнастка Стрельниковой». Дыхательная гимнастика Стрельниковой первоначально не была предназначена для детей, однако на её основе разработаны детские игровые упражнения, которые с успехом применяются в работе с дошкольниками.

Доктор Борис Сергеевич Толкачёв - автор оздоровительной системы для людей с заболеваниями органов дыхания (ОРВИ, бронхит, пневмония, бронхиальная астма) особенно в детском возрасте.

Этот метод основан на произвольном вдохе и удлинённом озвученном выдохе с произнесением гласных (а, о, у) и согласных (п, ф, ч, ш).

Упражнения вызывают у детей большой интерес.

Предлагаем прослушать пример таких упражнений.

Музыкально-ритмические движения

— это система двигательных упражнений под музыку, способствующих развитию чувства ритма. Они снижают общую скованность и напряжение, формируют плавность и пластичность движений и умение владеть своим телом.

Любая деятельность, основанная на движениях под музыку, развивает музыкальный слух, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

А также доставляет детям положительные эмоции.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции.

Выполнение детьми игровых артикуляционных упражнений способствует тренировке мышц речевого аппарата, развитию речи и улучшению дикции.

Кроме того, помогает совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

Задачи, которые решаются с помощью артикуляционной гимнастики:

- развивать певческие способности детей
- формировать артикуляцию различных звуков
- совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и «точности движений языка и губ

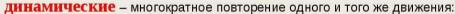
ななななななななななななななななななななななななななななななななななななな

обучать правильной расстановке акцентов при пропевании слов и фраз.

Артикуляционные упражнения :

статические - удержание органов артикуляции в определенной позе, они служат для формирования артикуляционного уклада:

- -«улыбка»,
- «трубочка»,
- «ОКОШКО»,
- «лопатка»,
- «иголочка».



- -«улыбка-трубочка»,
- «качели»,
- «маятник»,
- -«лопатка-иголка».





Выделяют следующие группы артикуляционных упражнений - статические и динамические. Они бывают беззвучными и с участием голоса.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи и певческих навыков детей, улучшаются память и внимание.



По словам немецкого философа Канта: «Рука – это выведенный наружу мозг» Кончики пальцев - есть второй головной мозг.

Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев оказывает не только мощнейшее влияние на речь ребёнка, но и напрямую влияет на развитие интеллекта. Упражнения выполняются сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Сначала в медленном темпе, затем быстрее.

Пальчиковые игры сопровождаются музыкальным сопровождением, ритмичным проговариванием текста, простукиваем ритма.

Пение и распевание



Пение практикуется как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов. С помощью пения можно улучшить кровообращение и и цвет лица, исправить осанку, урегулировать свой вес.

Выдающийся вокальный педагог Дмитрий Ерофеевич Огороднов утверждал, что между состоянием рук человека и свойствами его личности существует самая тесная связь. Работа с голосом идёт через пластику и жест. Все музыкальные способности развиваются благодаря активной работе рук.

У большинства людей слуховое восприятие сильно отстаёт от восприятия зрительного. Всё, что воспринимается зрительно, мгновенно отпечатывается в нашем сознании, а то, что воспринимается на слух, как правило, имеет характер отвлечённый. Недаром существует известное выражение: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Использование выразительного жеста в работе с голосом позволяет

 $oldsymbol{a}$

сделать наглядным и осязаемым то, что без жеста оставалось бы за гранью конкретного восприятия.

Огороднов, как бы «приручил» звуки, и тем самым сделал их близкими, доступными и понятными.

Кандидат педагогических наук, певец и преподаватель Виктор Вадимович Емельянов выплательной выпрамента продолжателем традиций Д. Е. Огороднова.

Им была создана уникальная педагогическая технология - «фонопедический метод развития голоса».

Фонопедия – это раздел логопедии, занимающийся восстановлением и профилактикой голоса специальными педагогическими техниками

Метод направлен на оздоровление голосового аппарата. Он способствует улучшению психоэмоционального фона, развитию и гармонизации личности.

Ребёнок обретает способность правильно себя слушать и слышать. Умение сочетать силу голоса (от шёпота до крика), а также низкий и высокий речевой голос (толстый голос – тонкий голос).

Голосовые игры на основе фонопедического метода В. В. Емельянова готовят голосовой аппарат ребенка к интонационно - правильному произношению и являются полезными для развития чистой и выразительной речи, а также вокальных способностей.

Специфика проведения фонопедических упражнений заключается в том, что обращается особое внимание четкость, даже некоторую утрированность артикуляционных движений.

Следует отметить, что наряду с развивающей задачей, упражнения В. В. Емельянова прежде всего направлены на сохранение детских голосов.

Сегодня незаменимыми для педагогов дошкольников являются методические пособия Марины Юрьевны Картушиной. Она отмечает, что в своей работе опиралась на методики таких авторов, как Емельянов, Огороднов, Толкачев, Лазарев, Стрельникова.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Слушание включается непосредственно на занятии, в режимные моменты, а также в свободное время.

Необходимо дозировать использование музыки в режимных моментах воспитателями. Нельзя допускать, чтобы звучание проигрывателя или телевизора превращалось в шумовой фон, негативно влияющий на нервную систему детей.

Нужно вдумчивое отношение к подбору музыкальных произведений с учётом возраста детей.

Инновационная технология «Хор рук», автором которой является Татьяна Анатольевна Боровик – педагог и музыковед, проходившую стажировку в Швеции как музыкотерапевт.

Технология используется в качестве активного слушания музыки и релаксации. На первом этапе роль ведущего дирижёра берут на себя взрослые. По мере накопления

опыта дети с удовольствием выполняют эту роль самостоятельно, что благотворно влияет на личностные качества ребёнка.

Дети приобретают свободу и ансамблевую слаженность движений. Развивают внимание и способность к подражанию. В дальнейшем эта способность переходит в проживание музыкального образа при помощи пластических произвольных движений. Основоположником использования речевых игр и упражнений в работе с детьми является немецкий педагог музыкант Карл Орф. Им создан сборник под названием «Шульверк». Главным его принципом является обучение в действии.

Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми.

А поддержка текста музицированием или движением способствует лучшему запоминанию и более эмоциональному воспроизведению.

Речевые игры и упражнения имеют большое значение в развитии чувства ритма.

Сегодня, на основе принципов Карла Орфа построены педагогические технологии

Татьяны Эдуардовны Тютюнниковой и Татьяны Анатольевны Боровик.

Предлагаем вашему вниманию речевые игры по системе Карла Орфа с использованием музыкальных инструментов.

Шур-шур песенка.

В тиши шуршунчики шуршат

Они похожи на мышат.

Мышка-норушка в гости бежит,

Тихо шуршунчиком мышка шуршит

Матрёшки

Вот пришли весёлые матрёшки. Тук! Тук!

Принесли нам расписные ложки. Тук! Тук!

Мы на ложках заиграли. Туки – туки! Тук – тук – тук!

Ложки с нами заплясали Туки – туки! Тук – тук – тук!

Игра на музыкальных инструментах благотворно влияет на психику ребёнка, обогащает его положительными эмоциями.

Использование духовых инструментов (свистульки) развивает лёгкие. Игра на ударных инструментах (ложки, палочки) развивает чувство ритма и одновременно является элементом массажа (постукивание по ладошке, по коленке, по плечу).

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким — они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка.

Быстрота реакции и координация движений имеют значение для умственного развития детей.

Результатами использования здоровье сберегающей 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.