

Частное дошкольное образовательное учреждение «Православный детский сад №2 Централизованной религиозной организации «Смоленская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

Консультация для педагогов доу

Здоровье сберегающие технологии на музыкальных занятиях

Выполнила
Музыкальный руководитель
Михалкина Е.А.

Ноябрь 2017

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Оздоровительные занятия способствуют решению следующих задач:

1. сохранению и укреплению здоровья детей;
2. развитию сенсорных и моторных функций;
3. формированию потребности в двигательной активности;
4. профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
5. приобретению навыка правильного дыхания;
6. развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
7. развитию эмоционально – волевой сферы и игровой деятельности;
8. формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Важнейшая роль отводится музыке. Недаром немецкий композитор и педагог Карл Орф говорил, что «разговаривать с детьми надо музыкой». Научными исследованиями доказано: любой звук вызывает у человека сокращение мускулатуры. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, дыханием, движением.

Музыкальный руководитель обязательно должен учитывать возрастные особенности психического развития детей каждой возрастной группы. Так как я готовила занятие с детьми средней группы, то упор был сделан на то, что ребёнок становится более крепким и подвижным, его внимание устойчивей. Однако для создания интереса к заданиям, для лучшего их усвоения преобладают игровые моменты.

Музыкальные занятия с детьми 4-ёх лет проводятся в утренние часы продолжительностью 20 минут. Занятия следует проводить в просторном, хорошо проветренном, убранном помещении. Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей их движений и не вызывающей перегрева, обувь – мягкой и хорошо укреплённой на ногах.

Музыкальное воспитание может быть результативным, когда оно опирается на комплекс различных видов и форм музыкальной деятельности, тесно связанных между собой: пение, слушание музыки, музыкально – ритмические движения, игра на детских инструментах.

Музыкально – ритмическая деятельность составляет примерно 40 - 50% объёма заданий каждого музыкального занятия, в первой части которой выполняются упражнения, способствующие освоению определённых танцевально – игровых элементов, тренирующих в чёткой ритмичной передаче основных движений (ходьба, бег), помогающих ориентироваться в

выполнении различных построений. После пения и слушания музыки проводятся игры, пляски, хороводы.

По тому, как ребёнок ходит, бегает, прыгает, можно судить о его физическом развитии, умении координировать движения, эмоциональном настроении. Если у ребёнка плохо развиты основные движения, то с ним весьма трудно разучивать танцы и игры: все они включают ходьбу, бег или прыжковые движения. Чем больше двигательный опыт ребёнка, тем больше уверенности он приобретает. Кроме того, движения служат стимулом для созревания нервных связей. Ограничение ребёнка в движении может явиться одной из причин задержки его психического развития.

Музыкально - ритмические упражнения способствуют формированию:

1. опорно – двигательного аппарата;
2. хорошей осанки;
3. пластики, гибкости и растяжки;
4. умению двигаться согласованно с музыкой.

Дошкольник пластичен, поэтому можно исправить все виды патологий. Но можно и навредить. К сожалению, мы никак не отойдём от практики затягиваний, например, весьма продолжительное чтение стихов на празднике. Длительная статика категорически вредна. Больше 1 – 1,5 минут нельзя сидеть или стоять в одной позе. Вредны длительные упражнения, дающие большую нагрузку на опорно – двигательный аппарат. Нельзя перегружать локоть, лодыжки, колени, пяточную кость. Следует до конца выпрямляться после наклонов, поворотов; постоянно следить за дыханием. Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушения осанки сказываются не только на внешнем виде ребёнка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведёт к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и лёгких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и отведены несколько назад, голова приподнята, спина прямая, грудная клетка выступает вперёд, живот подтянут. Профессор Крестовников в своей книге «Очерки о физиологии физических упражнений» писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Пение является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Голосовой аппарат отличается от голосового аппарата взрослого. Гортань с голосовыми связками в 2-3 с половиной раза меньше, чем у взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Звук, образовавшийся в гортани, - очень слабый. Он усиливается резонаторами. Различают верхний головной

резонатор (полости глотки, рта и носа) и нижний, грудной (полости трохей и бронхов). У детей грудной резонатор развит слабо, преобладает головной. Поэтому детский голос очень лёгкий, не сильный, но часто звонкий. Диапазон (объём голоса) от нижнего до верхнего звука очень небольшой. Наиболее лёгкие, естественные, ненапряжённые звуки, так называемые «примарные», обнаруживаются у всех детей при тихом пении в среднем регистре в пределах $mi1 - si1$. Нижний звук $do1$ звучит напряжённо и надо избегать давать его детям.

При обучении дошкольников пению надо следить за тем, как дети сидят, стоят, держат корпус, голову, как открывают рот. Во время пения дети 5-6 лет должны сидеть прямо, не прислоняясь к спинкам стульев, т.к. в таком положении у них лучше работают дыхательные мышцы. При слушании музыки дети могут прислоняться к спинкам стульев. Дети 2-3-4 лет могут сидеть, опираясь на спинки стульев, ноги ставят прямо на пол, руки кладут на колени, ближе к туловищу. Голову держат прямо, не напрягая и не вытягивая шею. Рот надо открывать вертикально, а не в ширину во избежание крикливого, «белого» звука. Нижняя челюсть должна быть свободна, губы – подвижны, упруги. Разучивают песни дети всегда сидя. Разученные песни следует петь стоя, т.к. при этом дыхательные мышцы, даже у трёхлетних детей, работают лучше и звучность пения заметно улучшается. При пении стоя голова держится прямо, руки опущены. При пении надо чередовать положения «сидя», «стоя». Постоянное пение стоя утомляет детей, мешает созданию спокойной удобной обстановки. Длительное пение, сидя так же вредно, т.к. вызывает застой крови, главным образом в нижней части тела. При пении сидя недостаточно расширяется грудная клетка, слабо работают дыхательные мышцы, что ведёт за собой ослабленное поверхностное дыхание. Смена положений при пении является своего рода разрядкой и снижает утомление, если таковое появляется. Музыкальный руководитель, воспитатели должны не только знать репертуар детских песен, владеть методикой пения, но и уметь беречь детский голос. Они следят за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко, и сами не должны громко говорить с детьми. Заботясь о создании спокойной обстановки, об уменьшении шума в группе, воспитатель тем самым оберегает детский голос. Крик, шум портит голос, притупляет слух детей и отрицательно влияет на их нервную систему.

Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не только в стенах детского сада, но и в домашней обстановке. Поэтому воспитатели, музыкальные руководители должны проводить соответствующую работу с родителями, показывая им рекомендованные детские песни, объясняя вред крикливого детского пения, громкого разговора, особенно на улице в сырую холодную погоду. Надо указать родителям и на то, чтобы они не позволяли детям, во избежание простуды, пить холодную воду и есть мороженое в разгорячённом состоянии. Не следует поощрять пение детьми песен для взрослых с большим диапазоном,

которые они слышат по телевизору, радио. Пение таких песен, особенно громкое их исполнение, наносит вред слабым голосовым связкам ребёнка.

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

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях следующих **здоровьесберегающих технологий**:

- **дыхательная гимнастика**, повышает показатели диагностики дыхательной системы, развивает певческие способности

- **артикуляционная гимнастика**, вырабатывает качественные, полноценные движения органов артикуляции, подготавливает к правильному произнесению фонем.

- **игровой массаж**, повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез

- **пальчиковые игры**, развивают речь ребенка, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление

- **речевые игры**, развивают музыкальный и речевой слух, выразительность речи, двигательную активность

- **музыкотерапия**, способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Все технологии здоровьесбережения используются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка.его интересов. Вся работа проводится совместно с логопедами, физкультурным руководителем.воспитателями, под наблюдением педиатра ДОУ.

Таким образом, **результатами** музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
- повышение уровня речевого развития
- снижение уровня заболеваемости

- стабильность физической и умственной работоспособности

Играйте вместе с нами

Упражнение «Погреемся» (развитие дыхания)

Мерзнут на ветру ладошки,
Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».
Далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с голосом.

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки –	<i>щипать пальцами раковины ушей</i>
Слышим хорошо!	
Нарисуем глазки –	<i>поглаживать брови, глаза закрыты</i>
Видим далеко!	
Носик мы погладим,	<i>большими пальцами гладить крылья носа</i>
Усики расправим.	<i>нарисовать указательными пальцами усы</i>
Теперь мы не ребята,	<i>покружиться</i>
А веселые зверята!	<i>похлопать в ладоши</i>

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Раз, два, три, четыре,	<i>удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши</i>
Мы посуду перемыли:	<i>одна ладонь скользит по другой по кругу</i>
Чайник, чашку,	<i>загибать пальцы по одному</i>
Ковшик, ложку	
И большую поварешку.	
Мы посуду перемыли,	<i>одна ладонь скользит по другой</i>
Только чашку мы разбили,	<i>загибать пальцы по одному</i>
Ковшик тоже развалился,	
Нос у чайника отбился.	

Ложку мы чуть-чуть сломали,

Так мы маме помогали.

удар кулачками друг о друга, хлопки в ладоши

Речевая игра со «звучащими жестами» «Зимушка-зима»

Активное слушание «Море»

- Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны.

Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносит «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.

Музыка для релаксации

Классические произведения:

- Т. Альбиони «Адажио»;
- И. Бах «Ария из сюиты №3»;
- Л. Бетховен «Лунная соната»;
- Э. Григ «Песня Сольвейг»;
- К. Глюк «Мелодия»;
- К. Дебюсси «Лунный свет»;
- Колыбельные;
- Н. Римский-Корсаков «Море»;
- Г. Свиридов «Романс»;
- К. Сен-Сакс «Лебедь»;
- П. Чайковский «Осенняя песнь»;
- П. Чайковский «Сентиментальный вальс»;
- Ф. Шопен «Ноктюрн соль минор»;
- Ф. Шуберт «Аве Мария»;
- Ф. Шуберт «Серенада»;
- Р. Шуман «Грезы».

<https://infourok.ru/zdorovesberegayuschie-tehnologii-na-muzikalnih-zanyatiyah-konsultaciya-dlya-vospitateley-1236847.html>

<http://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-ispolzovanie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-na-muzykalnom-zanjati.html>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/03/23/konsultatsiya-ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh>