

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Любителями и знатоками музыки не рождаются, а становятся...

Чтобы полюбить музыку, надо прежде всего её слушать.

Д. Шостакович

Одной из важнейших задач нашего общества является Формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной, и начинать решать эту важную проблему необходимо с самых первых дней жизни ребенка.

Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Решение проблем здоровья детей и его сбережения – работа не одного дня и не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный период в непосредственно тесном контакте с родителями дошкольников.

В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического воспитания имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

П.Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

Положительное влияние музыки на здоровье человека отмечалось и в исторических трудах великих ученых. Аристотель считал музыку средством воздействия на психику человека. Его учение раскрывало представления о внутреннем мире человека и возможностях влияния на него при помощи искусства.

Пифагор разработал понятие-учение об эвритмии, которая понималась как – «способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях» – не только в пении, танце и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Именно от Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь с музыкальным

ладом, оркестром, где каждому человеку, подобно инструменту в оркестре отведена своя роль.

Великий Платон считал, что «сила государства находится в прямой зависимости от того, в каких ладах и ритмах в нем звучит музыка. Итак, музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического воздействия на организм человека (в дошкольном учреждении на физическое развитие ребенка).

Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, ритмопластика), используемые на музыкальных занятиях, развивают не только музыкальные способности, но и помогают развивать и укреплять здоровье ребенка.

При этом преследуются цели:

- формирование компетентности и активной родительской позиции в вопросах воспитания и обучения дошкольников, через использование новых форм работы в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- показать родителям несколько приемов приобщения ребенка к миру музыки.

А также задачи:

- раскрыть перед родителями важные стороны музыкального развития в дошкольном возрасте;
- заинтересовать родителей образовательным процессом, осуществляемом на музыкальном занятии;
- познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями, применяемыми на музыкальных занятиях.

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе.

В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Музыкой можно заменять развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Для настоящей музыки не существует ничего невозможного! Необходимо лишь желать её слушать и уметь слышать.

Многие из вас наверняка думают, что музыкальные занятия в детском саду – это разучивание танцев и песен к утренникам, но это далеко не так. Музыкальное развитие ребенка в аспекте развития физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимается слуховыми рецепторами, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Мы используем на музыкальном занятии следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Валеологические песенки-распевки. Каждое музыкальное занятие начинается с таких песенок – распевок. Любая веселая мелодия поднимает детям настроение, улучшает эмоциональный настрой.

2. Дыхательная гимнастика. 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.

3. Артикуляционная гимнастика. Цель этой гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате этого повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

4. Игровой массаж. Нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата. Снижается частота заболеваний верхних дыхательных путей.

5. Пальчиковые игры. Позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы, развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

6. Речевые игры. Использование на занятии речевых игр развивает музыкальный слух, речевой слух. Основой служит детский фольклор. В речевых играх текст поется или декламируется хором, соло или дуэтом. В начале занятия использую элементы, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить или успокоить, в зависимости от психического и физического состояния детей перед занятием). Валеологическая песенка с самомассажем головы «Доброе утро!».

7. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения. Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых.

Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также

пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

8. Слушание музыки (активное и пассивное). Во время слушания или пения применяю в качестве физминуток пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Желательно, чтобы тематика произведения была созвучна с упражнением.

9. Пение. Перед пением песен занимаемся дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- развитие продолжительности выдоха.

В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развитие певческих способностей детей. Упражнения на формирование диафрагматического дыхания: "Пузырь", "Паучок".

10. Речевые игры. Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

11. Распевки. Обычно для распевок беру несложные музыкальные фразы из знакомых детям песен, попевок, которые дети поют с различных звуков. Одновременно они могут прохлопать ритмический рисунок. Для развития ритмического чувства можно использовать различные

музыкальные инструменты. Начинать надо с простейших мелодий на одном звуке. Например: «Андрей –воробей». В начале используется одна прибаутка, т. е. слова и мелодия, а затем уже ребята передают ритмический рисунок этой прибаутки.

12. Ритмопластика. Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Упражнения на ритмопластику проводятся в основном во время танцев и драматизаций, а танцевальную импровизацию можно совместить с музыкотерапией.

Проведение здоровьесберегающих упражнений и игр занимает совсем немного времени – 1–2 минуты.

Но это приносит детям огромное удовольствие, а самое главное – пользу для здоровья и их эмоционального благополучия. Музыка не только способствует общему развитию, но и обладает целебными свойствами. Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.

Подготовила : музыкальный руководитель
Лясота Елена Александровна