«Музыка, как средство здоровьесбережения»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка. Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания сплачивается в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически.

Музыка воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма ребенка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. П.И. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность и отдых человека.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности. Таким образом, музыка– одно из средств физического развития детей. А здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Поэтому оздоровление детей становится приоритетным направлением в детском саду. О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так Пифагор, Аристотель, Платон считал, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Врач Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. 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.

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

Валеологические распевки.

«Здравствуй»

Здравствуй солнце золотое,
(поднять скрещенные руки вверх)
Здравствуй небо голубое,
(поднять ладошки вверх)
Здравствуй вольный ветерок,
(помахать ручками вверху)
Здравствуй маленький дубок,
Здравствуй утро, здравствуй день,
Нам здороваться не лень!»

Дыхательная гимнастика. Артикуляционная гимнастика.

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

Ладушки-ладошки, звонкие хлопушки
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

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

Фонопедические упражнения

Упражнение ***«Капризка»***

Я не буду убираться! Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть,

никого не слушать!

Затем дети сначала кричат: ***«А-а!»***,

затем воют: ***«У_у!»***,

а потом визжат: ***«И-и!»***

Упражнение «Резиновая игрушка»

Купили в магазине резиновую Зину, резиновую Зину в корзине принесли. А.Барто.

Согласные произносятся на выдохе легко и тихо.

Она сказала: -Ш-ш-ш-ш!

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!

Игровой массаж «Дождик»

(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам
Расходиться по домам /*хлопают ладонями по спине*

Гром, гром, как из пушек
Нынче праздник у лягушек /*поколачивают кулачками*

Град, град, сыплет град
Все под крышами сидят /*постукивают пальчиками*

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин /*поглаживают спинку ладошками*

(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

Игроритмические упражнения

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!
/топает и хлопает /одновременно (восьмые).
/Дети подхватывают движения

Пальчиковые игры. Речевые игры.

Листопад

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Сегодня современные ученые выделяют музыкальные произведения, которые положительно влияют на эмоциональное состояние ребёнка.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности -
Классические произведения:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка».
2. Вивальди А. «Времена года».
3. Гайдн И. «Серенада».
4. Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк».
5. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
6. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо».
7. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
8. Рубинштейн А. «Мелодия».
9. Свиридов Г. «Военный марш».
10. Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета).
11. Шопен Ф., Штраус И., Брамс И «Вальсы».

Детские песни:

1. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
2. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
3. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
4. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М.Минков).
5. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский).
6. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков).
7. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).
8. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
10. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
11. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).

Музыка для пробуждения после дневного сна -
Классические произведения:

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».
3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов», «Рассвет на Москва-реке».
9. Сен - Сане К. «Аквариум».
10. Чайковский П. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка».
11. Шостакович Д. «Романс».
12. Шуман Р. «Май, милый май!».

Музыка для релаксации -
Классические произведения:

1. Альбинони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Римский-Корсаков Н. «Море».
8. Свиридов Г. «Романс».
9. Сен-Санс К. «Лебедь».
10. Чайковский П. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс».
11. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».

- ***для уменьшения чувства тревоги и неуверенности:*** Ф. Шопен «Мазурки», «Прелюдии», «Экспромты»; И.Штраус «Вальсы»; А. Рубинштейн «Мелодия».
- ***для уменьшения раздражительности:*** Л.Бетховен «Лунная соната»; Р.Шуман «Грезы»; А.Вивальди; В.А.Моцарт.
- ***для общего успокоения:*** «Колыбельные» И. Брамса; Ф.Шуберт
- «Аве Мария»; П.И.Чайковский «Баркаролла», «Сентиментальный вальс».

.

комплекс профилактических упражнений

«ВЕСЕЛОЕ ЛЕСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Паровоз привез нас в лес.
Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!
(ходьба с согнутыми в локтях руками)

Там полным-полно чудес.
(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа)

Вот идет сердитый еж:
П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь - свернувшийся в клубок ежик)

Где же носик? Не поймешь.
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела детям меда принесла.
З-з-з! З-з-з!
Села нам на локоток,
З-з-з! З-з-з!
Полетела на носок.
З-з-з! З-з-з!
(звук и взгляд направлять по тексту)

Пчёлку ослик испугал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
На весь лес он закричал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

(укрепление связок гортани, профилактика храпа)

Гуси по небу летят,
Гуси ослику гудят:
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

(медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком)

Устали? Нужно отдыхать,
Сесть и сладко позевать.

(дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга)

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Начинать музыкальные занятия с жизнеутверждающей валеологической распевки, дающий позитивный настрой на весь день.

Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыко-терапией. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

Проведение интегрированных музыкально-валеологических занятий, Позволяет рассказать ребенку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены.

Современные методы здоровьясбережения на музыкальных занятиях помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша.

Валеологические знания, полученные на занятиях, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

ВЕСЁЛЫЕ КЛОУНЫ

Игрушки для развития дыхания

Фигурки клоунов нужно вырезать из плотного картона и обклеить разноцветной самоклеящейся пленкой.

В обруче одного клоуна и в зонте другого на нитках крепятся комочки ваты. Их следует менять после каждого использования игрушек, а сами игрушки протирать ваткой, смоченной спиртом.

Стоит напомнить педагогам, что упражнение для развития дыхания лучше проводить стоя. Игрушку ребенок держит в руке на расстоянии 10—15 см от губ; дует, не раздувая щек, не поднимая плечи.

Во избежание головокружения у детей, упражнение повторяется не более 3–5 раз.