

«Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях».

Макеева Наталья Михайловна,
музыкальный руководитель

Как же рассматриваются в психолого-педагогической, методической и музыкальной литературе понятие – *здоровьесберегающие технологии*?

Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Цель — оптимизация системы музыкально-оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыка»

Опираясь на современные программы и методики по музыкальному образованию и оздоровлению детей, формулируем следующие задачи:

- Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:
 - развитие специальных музыкальных способностей: координации слуха и голоса, координация движений (посредством применения метода кинезиологии)
 - развитие познавательных процессов и личностных новообразований
 - обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности
- Сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей:
 - развитие сенсорных и моторных функций.
 - профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний
- Создать музыкальную предметно-развивающую среду с учетом здоровьесберегающей модели организации музыкально-оздоровительной работы
- Содействовать просвещению родителей и педагогов

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Дыхательная гимнастика.

Голос звучит беспрепятственно, объёмно и ровно только при физиологически

правильном дыхании. Задачи, поставленные нами для профилактики заболеваний органов дыхания:

- повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям
- развивать дыхательную мускулатуру, улучшать вентиляцию и кровообращение в лёгких
- отработать механизм физиологически правильного речевого и певческого дыхания.

Для успешной реализации поставленных задач, я включила систему разработанных упражнений в различные виды деятельности и формы работы. Это – музыкальная и физкультурная НОД, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки.

В своей практике я использую кинезиологические дыхательные упражнения и дыхательную гимнастику А.Стрельниковой. Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Основной комплекс дыхательной гимнастики включает в себя упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Большой маятник», «Малый маятник», «Кошечка», «Обними плечи», «Ушки», «Повороты головы», «Перекаты», «Шаги».

Кинезиологические упражнения также укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений.

Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

Детям нравится выполнять дыхательные упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления дыхательной мускулатуры и здоровья в целом (приложение №3)

Пальчиковые кинезиологические игры.

В моей практике осуществляется система кинезиологических пальчиковых упражнений, сопровождаемая пением.

- упражнения с младшими дошкольниками выполняю в медленном темпе, от 3 до 5 раз сначала одной рукой или симметрично расположенными пальцами (ручные знаки)

Например, упражнение

Ушки длинные у зайки, из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, веселит своих зайчат.

Сопровождается поступенным пением мелодии вверх и вниз.

Постепенно разгибая пальцы, начиная с большого, из кулачка, ребёнок должен голосом изобразить поступенное движение мелодии вверх, что позволяет включить в работу оба полушария, заставить их взаимодействовать друг с другом. Такое упражнение развивает не только мелкую моторику рук, но и

звукорисорирующий слух.

- упражнения, проводимые со старшими дошкольниками, усложняются, объём заданий увеличивается, наращивается темп выполнения задания, варьируется использование мелодий (постепенный переход от поступенного движения к движениям по трезвучию, скачкообразным движениям). В отличие от малышей, для которых используются упражнения только с симметричными движениями и сопровождаемые пением звуков только октавы, старшим дошкольникам предлагаю одновременные разнотипные движения рук, сопровождаемые пением интервалов, соответствующих азбуке 6 и 7-ой ступени развития программы «Камертон».

В отличие от содружественных движений, регуляция которых происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции, за счёт чего расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребёнка, развивается координация движений, основные признаки музыкальности: эмоциональная отзывчивость, звукорисорирующий слух, музыкальное мышление.

Пока кинезиологические пальчиковые упражнения находят отклик не у всех моих коллег, но по моим рекомендациям используются в НОД воспитателями, и, конечно, в музыкальной НОД (приложение №4).

Музыкально-ритмические движения, ритмопластика

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Моя система работы над музыкально-ритмическими движениями основана на программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»

Вообще, музыкально-ритмические движения как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата предпочтительнее детьми всех остальных форм работы. Почему?

Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

Например, движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т.д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп.

Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов, поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника.

Движения русских танцев, хороводные шаги, присядка, различные дробы, перетопы, тройные шаги, улучшают осанку, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов.

Таким образом, хотя профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и должна быть комплексной в ДОУ, музыкально ритмические движения в этом комплексе по нашему мнению занимают далеко не последнее место, благодаря музыке.

Кинезиологические, валеологические распевки.

Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению, развивать звуковысотный и ритмический слух. Несложные тексты, мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, трезвучия поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат в начале музыкальной НОД.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика.

включает в себя несложные статические и динамические упражнения для языка и губ: «Улыбка», «Хоботок», «Заборчик», «Кролик», «Птенчики», «Лопаточка», «Иголочка» и др., ритмичное исполнение стихотворного текста с музыкальным сопровождением

Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, развивает музыкальную память, способствует запоминанию текста песен, вниманию, развивает чувство ритма. При отборе упражнений мы следуем рекомендациям учителя-логопеда. В результате этой совместной работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание (приложение №6).

Психогимнастика

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется **психогимнастика**. Упражнения сопровождаются текстом, музыкой, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Создают положительный эмоциональный настрой, устраняют замкнутость, снимают усталость. Проводятся 1-2 раза в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 мин. педагогом-психологом, в музыкальной НОД по мере необходимости. В своей музыкальной практике использую психогимнастику Чистяковой М.А.

Арттерапия

Арт-терапия – это буквально лечение искусством. Это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека, помогает решать следующие задачи:

- снизить эмоциональную тревожность;
- повысить самооценку;
- развить коммуникативные навыки;
- способствовать закреплению положительных поведенческих реакций

Вокалотерапия

Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств

Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.

Звук « И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук « У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук « М-М-М» - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Используя такие пропевания в музыкальной НОД как сигнал перед изменением вида деятельности, это способствует сосредоточенности внимания (приложение №8)

Примерный алгоритм проведения музыкальной НОД с применением здоровьесберегающих технологий

Подготовительная группа (продолжительность НОД – 30мин.)

Вводная часть.	Активная музыкотерапия с использованием музыкально-ритмических упражнений	3мин
Приветствие.	Кинезиологические распевки	2мин
Восприятие музыки	Слушание музыки с элементами музыкотерапии, дыхательной гимнастики, ритмопластики	4мин.
Пение, песенное творчество	Дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, кинезиологические пальчиковые игры	7мин.
Музыкально-дидактические игры	Использование ИКТ, пособий, моделирование	2мин.
Танцы, танцевальное творчество	Музыкально-ритмические движения	5-7мин.
Музыкальные игры, игра на ДМИ	Творческое музицирование	4мин.
Заключительная часть	Психогимнастика, элементы пассивной музыкотерапии	2мин

Практическое применение здоровьесберегающих технологий, по моему мнению, возможно только при ***условии согласованности действий всего педагогического коллектива.***

Основные выводы по результатам работы:

Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на музыкальных занятиях повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса:

- способствует обеспечению устойчивого интереса ребёнка к занятиям музыкой,
- способствует формированию потребности в двигательной активности,
- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,

Список литературы

1. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеновская.-Волгоград: Учитель, 2011.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е.В.Михеева.
4. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова
5. Здоровье современных дошкольников. авт. М.А.Руднова
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. (Москва, «ВАКО», – 2004 г .)