

Использование здоровьесберегающих технологий на танцевальных занятиях в ДОУ

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности.

Однако, современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Музыка-это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

В результате работы над данной проблемой была создана система музыкально-оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. На музыкальных занятиях привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Содержание системы музыкально-оздоровительной работы в ДОУ.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду — это организованный процесс, направленный на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка. Для решения задач по созданию этой системы была разработана модель организации музыкально-оздоровительной работы в ДОУ, в которой выделении следующие компоненты: Организация музыкальной здоровьесберегающей среды. Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности. Просвещение педагогов и родителей.

В детском саду создана обстановка, обеспечивающая психологический, интеллектуальный и физический комфорт детей, способствующая соблюдению баланса активности и отдыха, коллективной и индивидуальной деятельности. Таким образом, вся организация музыкальной здоровьесберегающей среды сориентирована на достижение детьми психологического, интеллектуального, физического комфорта.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих музыкально-оздоровительных технологий:

Дыхательная гимнастика.

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы. Каждый из органов речи имеет свою функцию. Начиная работу по формированию правильного дыхания, необходимо обратить внимание на положение корпуса ребенка. Первые дыхательные упражнения должны выполняться лежа (во время вдоха брюшная стенка должна подниматься вверх, при выдохе живот должен втягиваться).

Затем проводится дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха:

- вдох и выдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот;
- вдох через нос, выдох через правую (левую) ноздрю;
- вдох через рот, выдох через нос;
- вдох и выдох через рот.

Пальчиковая гимнастика.

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ним связанные. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка,

среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце. Талантами нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и другие.

Музыкально-ритмические движения - являются синтетическим видом деятельности, следовательно развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Особое внимание следует уделить упражнениям, выполнение которых регулирует характер музыки «Река и ручейки», где «реку» надо переплывать, а «ручейки» можно перепрыгивать. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями. Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна быть комплексной. Музыкально — ритмические движения в этом комплексе 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, состоящие из звуков мажорной гаммы поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат в начале музыкальной деятельности. 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.

Использование таких пропеваний в музыкальной НОД, как сигнал перед изменением вида деятельности, способствует развитию сосредоточенности и внимания.

Массаж.

В музыкально-образовательной деятельности используются различные виды массажа, что существенно помогает активизировать акупунктурные зоны, имеющие оздоровительную направленность.

Такие упражнения как «Ежик» (массаж лица), «Мышка» (массаж рук), «Дождь» (массаж спины), «Морковь» (массаж носа), «Рукавицы» (массаж пальцев рук), «Курочки и петушок» (массаж ног), «На границе» (массаж ушей), «Мочалка» (массаж груди).

Релаксация.

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение,

другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление более длительным. Необходимо обратить внимание на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия. Релаксацию можно проводить лежа («Звери и птицы спят») или сидя («Устали»). Прием релаксации должен сочетаться с работой по формированию правильного дыхания.

Валеологические песенки — отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро!

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу
Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны
И сегодня весь день /Хлопают в ладоши
Будет веселее.
Мы подгладим лобик /Движения по тексту
Носик и щечки
Будем мы красивыми /Постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки / выполняя «фонарики»
Разотрем ладошки /Движения по тексту
Сильнее, сильнее
А теперь похлопаем
Смелее, смелее.
Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем
Улыбнемся снова
Будьте все здоровы!

Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

Игро-ритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, их используют их музыкальных занятиях. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

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 сильнее
/(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

Лужи

Шлеп-шлеп-шлеп - /Дети ритмично постукивают
Иду по лужам. / ладонями по ногам
Хлюп-хлюп-хлюп — / Ритмично притопывают ногами.
Вода в ботинках.
Кап-кап-кап — /Поднимают руки вверх и рит-
мично щелкают пальцами —
Мне зонтик нужен. с /одновременным движением рук сверху вниз.
Оп-оп-оп — /Скрещивают руки на груди и
Вода по спинке. / ритмично похлопывают по предплечьям.
Буль-буль-буль — /Выполняют ритмичную пружинку.
Упала шапка. / жинку.
Ой-ой-ой, / Качают головой, руки к голове.
Кругом вода.
Да-да-да, / Ритмично кивают головой.
Себя так жалко.
Одевайтесь в дождь всегда!

Игровой массаж. Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Ребенок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламация), или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

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)

Вот на улице мороз

Вот на улице мороз! /Поглаживают руки

Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей /и вращают их вперед, затем назад.

По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.

По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.

Ножками затопали! /Топают ногами.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Самая любимая всеми форма взаимодействия с семьей — это совместные праздники, которые приносят много радости и удовлетворения и детям, и взрослым. Общее сопереживание сближает, создает радостную атмосферу, возникают взаимоотношения, основанные на общих интересах. В работе с родителями используются и другие формы: анкетирование, консультации, выставки, беседы.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса:

- Способствует обеспечению устойчивого интереса к музыкальной деятельности;
- Способствует формированию потребности в двигательной активности;

Способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья;
Формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепления здоровья детей.

Система музыкально-оздоровительной работы базируется на **программах и методических пособиях:**

по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной; «Праздник каждый день» И.Каплуновой; «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой; Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной; «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры»; Т. Лобановой «Развивающие игры, как здоровьесберегающая основа»; В.В.Емельянов «Фонопедическое развитие голосового аппарата».

Результатами этой работы являются:

1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
2. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями)
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
4. Повышение уровня речевого развития
5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей у нас в ДООУ созданы все необходимые условия. Музыкальный и физкультурный зал, спортивная площадка, музыкальные уголки в группах оснащены соответствующим оборудованием для проведения музыкально-оздоровительной работы и отвечают гигиеническим требованиям.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДООУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.