

Использование здоровьесберегающих технологий

в музыкальной деятельности ДОУ

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

В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФГОС, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Необходимо обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим педагогу самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьесодействующей. Все это требует внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, в том числе и образовательную область «Музыка», и интеграцию оздоровительной работы с музыкально-образовательной.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Н. Ветлугина пишет "пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность".

Научная основа базируется на программах и методических пособиях: по музыкальному воспитанию - Н. Ветлугиной, О. Радыновой, Т. Тютюнниковой, К. Орфа, А. Бурениной, М. Картушиной;

По воспитанию здорового ребенка и диагностике - В. Алямовской, Г. Урунтаевой, А. Галанова, В. Кудрявцева, Н. Ефимова, А. Стрельниковой.

Подробно разработала эту тему О. Н. Арсеновская. В своей работе "Сохранение и укрепление здоровья дошкольников на музыкальных занятиях" она описала большое разнообразие здоровьесберегающих технологий и обосновала их применение на музыкальных занятиях.

Таким образом, становится ясно, что использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

Цель— оптимизация системы музыкально- оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыка», что обеспечит каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, создаст условия для гармоничного развития, эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка.

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:
 - 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.

В своей системе музыкально- оздоровительной работы я предположила использование следующих здоровьесберегающих технологий:

- Пальчиковые игры;
- Сказкотерапия
- Праздникотерапия
- Танцотерапия
- Ритмопластика
- Психогимнастика
- Игротерапия
- Ритмопластика

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород. Нагрузка на

мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Дыхательная гимнастика:

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
2. Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
3. Улучшает дренажную функцию бронхов;
4. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
5. Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (*исключая 20 минут до еды и 1 час после еды*). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

Пальчиковая гимнастика:

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра.

1. Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
2. Совершенствует внимание и память;
3. Формирует ассоциативно-образное мышление;
4. Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма

Пальчиковые игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

"Кошка"

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают "окошко"*)

По дорожке ходит кошка (*"бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке*)

С такими усами! (*показывают "длинные усы"*)

С такими глазами! (*показывают "большие глаза"*)

Кошка песенку поет, (*хлопки в ладоши*)

Нас гулять скорей зовёт! (*"зовут" правой рукой*)

Психогимнастика:

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Танцетерапия:

Танец, помимо того, что снимает нервно - психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливая дружеские связи друг с другом, а это даёт определённый психотерапевтический эффект. танцевальная терапия позволяет лучше понять себя, способствует развитию и укреплению самооценки, способности более глубоко чувствовать и переживать.

Сказкотерапия:

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Я стараюсь включать сказки в содержание сценариев праздников и занятий – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

Актуальность и новизна сказкотерапии заключается в объединении многих методических, педагогических, психологических приемов в единый сказочный контекст и адаптация их к психике ребенка.

Преимущества технологии:

1. Через анализ придуманной ребенком сказки, педагог получает информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позициях.

2. Сказкой можно передать ребенку, родителям и педагогам новые способы и алгоритмы выхода из проблемной ситуации.

3. Дополняя, изменяя, обогащая сказку, ребенок преодолевает самоограничения и дополняет, изменяет и обогащает свою жизнь.

Игротерапия:

Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит на их психическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого я предлагаю детям сочинить собственную мелодию, спеть своё имя, пофантазировать

под музыку, исполнить пластическую импровизацию или исполнить партию на детском музыкальном инструменте.

В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия способствует у детей изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Праздникотерапия:

Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки.

Использование здоровьесберегающих технологий в моей работе дали следующие результаты:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности дошкольников.