

Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании дошкольников

*Ивлева Елена Евгеньевна, музыкальный руководитель
МДОУ – детский сад №44 «Колокольчик» г. Серпухов*

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы...»
В.А.Сухомлинский

Здоровье ребенка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт в семье – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе.

Ребёнок с первых дней жизни имеет определённые унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность, подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определёнными факторами являются окружающая среда и воспитание ребёнка.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического 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.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» 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.

Цель музыкально-оздоровительной работы в ДОУ: укрепление психического и физического здоровья дошкольников, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

В системе музыкально-оздоровительной работы ДОУ используются следующие здоровьесберегающие технологии:

Валеологические песенки-распевки

Предметом валеологии является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. С песенок-распевок начинаются занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Пальчиковые игры

Важное место на музыкальных занятиях занимают 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.

Речевые игры

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх текст поется или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения, сонорные и колористические средства. Кроме того формирование речи 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 влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Игровой массаж

Повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. [

Хор рук

Является одной из форм арттерапии, активной релаксации. Направлен на развитие двигательной фантазии детей.

Особенностями этого вида музыкальной деятельности является:

1. Восприятие музыки при помощи пластических произвольных движений с целью гармонизации психологических функций организма ребенка.

2. Развитие чувства ритма.

3. Активизация внимания и способности подражания.

4. Развитие чувства ансамбля, слаженности общего действия.

Показ педагога и последующие инициативы детей быть в роли ведущего благотворно влияют на личностные качества. Ведущим может быть любой взрослый, а не только музыкальный руководитель, поэтому форма используется разными специалистами в своей деятельности.

Музыкотерапия

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДООУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Кроме перечисленных здоровьесберегающих технологий в музыкально-оздоровительной работе могут быть использованы:

Дыхательная гимнастика Б.Толкачёва и А.Стрельниковой;

Артикуляционная гимнастика совместно с логопедом детского сада;

Оздоровительные и фонopedические упражнения под наблюдением педиатра.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий не возможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

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