

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Родничок» с Быков.

Опыт работы по теме:

«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях»

Подготовила:
музыкальный
руководитель
Черевко Я.Ю.

В последнее время в нашей стране наблюдается стремление родителей и педагогов как можно раньше начать обучение ребенка грамоте, письму, арифметике. Уже начиная с младшего дошкольного возраста, детей знакомят с цифрами, буквами, развивают логическое мышление, память. К старшему возрасту, дети умеют считать, читать, овладевают компьютером. При этом здоровье детей (*физическое, психическое, нравственное*)- это самая актуальная проблема дошкольного образования в России. По данным статистики, в Российской Федерации число детей с проблемами в состоянии здоровья среди новорожденных составляет 74%. Из них детей с нервно-психическими нарушениями-67%. Отмечается определенная динамика в общей структуре инвалидности: стремительно увеличивается число детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте до 3 лет.

Дети потеряли способность удивляться и радоваться, не умеют или стесняются проявлять нежность и доброту, не знакомы с чувством патриотизма и мужества; для большинства ребятишек характерны быстрая утомляемость, нарушение сна, снижение двигательной активности.

Чтобы повысить энергетический запас детского организма, направить его на положительное развитие, адаптировать психику детей к жизни в современном обществе, возникла необходимость дополнить существующие программы инновационными технологиями и методиками.

На мой взгляд, особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Поэтому основной мыслью моей работы стало **использование здоровьезберегающих технологий с целью сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей.**

В своей работе с детьми я использую следующие виды оздоровления:

✚ логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);

✚ пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики);

✚ психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию;

✚ упражнения на дыхание. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Реализация вышеперечисленных видов деятельности в работе с дошкольниками решает следующие задачи по сохранению и укреплению здоровья:

✚ развитие, коррекция двигательной сферы, общей и мелкой моторики;

✚ устранение речевого нарушения;

✚ преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других;

✚ снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения;

✚ гармонизация взаимоотношений ребенка и взрослого;

✚ воспитание умения перевоплощаться, выразительности и грации движений, умение определять характер музыки, согласовывать ее с движениями;

✚ развитие физической и эмоциональной активности детей;

✚ формирование положительных черт характера (уверенности, честности, смелости, доброты и т. п.).

Эффективность занятий напрямую зависит от умения педагога создать благоприятную, доверительную атмосферу, организовать постоянное внимание детей и пробудить у них интерес к выполнению заданий. Важно правильно организовать общение с детьми. Доброжелательное, внимательное отношение к каждому ребенку – это залог успешной работы.

Свои занятия обычно начинаю с приветствия, которое настраивает на позитивную работу, располагает к взаимному общению. Например, элемент психогимнастики для детей старших групп:

Упражнение «Здравствуй, друг».

Дети стоят парами лицом друг к другу.

Здравствуй, друг,

Пожимают руки.

Как ты тут?

Похлопывают по плечу.

Где ты был?

Трогают за ухо друг друга.

Я скучал.

Обнимают себя за плечи..

Ты пришел, хорошо!

Обнимают друг друга и переходят к другому партнеру.

Для развития слуха и голоса, а так же коррекции речевых нарушений использую пособие Л. Б. Гавришевой и Н.В. Нищевой «Логопедические распевки». Музыкально- двигательные упражнения, собранные в этом пособии способствуют развитию у малышей тонкой и общей моторики, координации речи и движения, будят в ребятах творческое воображение. И вместе с тем, решает специальные задачи - умение петь хором, с чистой интонацией, подчиняться определенному темпу и ритму.

Одна из распевок с применением пальчиковой гимнастики

«Семья»:

Папа, мама, брат и я- *(Дети загибают пальчики правой руки)*
Вместе дружная семья. *(Показывают сжатый кулак левой руки)*
Раз, два, три, четыре, *(Левой рукой разжимают пальцы на правой*
руке
Все живем в одной квартире. *(Показывают крепко сжатый кулак правой*
руки).

Также можно использовать массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний со словами, например,

«Снеговик».

Раз— рука, два— рука.
(Вытягивают вперед одну руку)
Лепим мы снеговика.
(потом — другую. Имитируем лепку снежков)
Три— четыре, три— четыре,
(Поглаживают ладонями шею)
Нарисуем рот пошире.
Пять — найдем морковь для носа
(Кулачками растирают крылья носа).
Угольки найдем для глаз.
Шесть — наденем шляпу косо,
(Приставляют ладони ко лбу)
Пусть смеется он у нас.
(«Козырьком» ладони и растирают лоб)
Семь и восемь, семь и восемь—
(Поглаживают колени ладошками)
Мы плясать его попросим.

Между исполнением программных песен с целью расслабить голосовой аппарат и переключить ненадолго внимание на решение других задач, помимо

певческих, я провожу пальчиковую гимнастику, музыкально-дидактические игры или этюды на развитие детского творчества.

Одно из таких

«Два кота»:

-Белый котик у ворот песню весело поет...

(Ребенок изображает «веселое мяуканье»),

-Черный котик у ворот песню грустную поет...

(Другой ребенок изображает грустное пение кота).

Можно предложить детям пофантазировать, почему котик загрустил или что могло развеселить белого кота.

Упражнение способствует развитию мимики, формированию выразительности движений, воспитывает умение перевоплощаться, и вместе с тем пополняет музыкальный опыт детей, развивает слух, умение определять характер мелодии. Одновременно ребенок учится называть свои чувства. Ему становятся понятны слова: интерес, удивление, радость, горе и т. д.

Во второй части занятия обязательно провожу коммуникативные игры и танцы. Как правило, они состоят из движений, выражающих дружелюбие, открытое отношение друг к другу, что дает детям положительные и радостные эмоции. Правильно подобранная музыка, которая носит веселый, легкий характер, помогает ощутить ребенку особое настроение и передать его в движениях. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, еще более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и тем самым нормализации социального климата в детской группе. Для того чтобы задействовать малоактивных детей, вселить уверенность в себе, предлагаю им ведущую роль в играх, где ребенок сам придумывает способы для выражения образов, ощущает свою значимость. Главное, тактичное и ненавязчивое поведение взрослых, которые аккуратно могут подсказать, поддержать ребенка, но ни в коем случае не диктовать свою волю. При отборе игр я обязательно учитываю то, чтобы их правила были доступны и понятны детям.

Танец «Весенний перепляс».

Под русскую народную музыку «Ах ты береза».

Проводится совместно с родителями.

Дети с взрослыми становятся парами и двигаются по кругу.

1 Весело, весело

Солнечной весною.

На весенний перепляс

Выйдем мы с тобою.

Припев: Потанцуй-ка с нами, поворачиваются друг к другу

Постучи ногами, и притопывают ногами.

Праздник будет веселей, пары кружатся «лодочкой»

Покружись скорей.

2 Как наши девочки *девочки выходят в центр круга, и идут*

Весело шагают, *друг за другом*

Ручками машут, *машут правой рукой*

На танец приглашают. *Возвращаются к своей паре*

Припев тот же.

3 Как наши мамочки *повторяются движения 2 куплета,*

Весело шагают, *только в круг выходят мамы.*

Ручками машут,

На танец приглашают.

Припев тот же.

Так же можно исполнить про мальчиков, про пап.

Упражнения на дыхание снимают усталость, бодрят, повышают жизненный тонус, улучшают настроение, память, что особенно важно для дошкольников. Дыхательная гимнастика благотворно влияет на голосовой аппарат.

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Нас солнце горячо

Подуем на живот-

Как трубка станет рот.

А теперь на облака

И остановимся пока.

(Дети выполняют движения по тексту).

Игра «Веселая пчелка»

Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Можно проводить игровой момент «Логоритмика» после разминки, для того чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, в то же время это маленькая разминка для пальцев рук.

«Замок».

На двери весит замок,

(Ритмичные, быстрые соединения пальцев в замок)

Кто его открыть бы смог?

Потянули,

(Руки потянуть в разные стороны)

Покрутили,

(Движения кистями рук к себе и от себя)

Постучали.

(Пальцы сцеплены, основаниями ладоней)

И открыли!

(Постучать друг о друга. Пальцы расцепить, ладони в стороны).

Если дети к концу занятия возбуждены, можно провести релаксацию. Этот вид оздоровления активизирует и развивает слуховое внимание, нормализует дыхание, возвращает детей в спокойное состояние.

"Летний денек".

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

"Тишина"

*Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.*

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: *познавательных, эмоциональных или волевых*. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Деятельность по оздоровлению детей осуществляется в тесном контакте со всеми членами педагогического коллектива и родителями наших воспитанников, что способствует повышению эффективности оздоровительного процесса.

Стало доброй традицией привлекать родителей к участию в подготовке и при проведении праздников и развлечений. «Мамин праздник», «Новый год у ворот», «23 февраля» и другие способствовали сближению родителей и педагогического коллектива; совместные игры и танцы привели в восторг малышей, создали чувство радости, единения и удовлетворения. Непринужденная и праздничная обстановка способствует творческому подъему, эмоциональному росту всех участников и положительно влияет на здоровье детей.

Для родителей были подготовлены консультации о пользе пальчиковых игр, о влиянии музыки на организм ребенка; о том, как организовать домашний концерт и что такое сюжетно- игровой танец. На собрании для родителей был организован семинар-практикум «Поем с мамой вместе» и «Поиграем со звуками».

Благодаря совместной работе взрослых и детей музыкальные уголки в группах пополнились самодельными инструментами. Для совместной музыкальной деятельности дома родителям был предложен аудиоматериал,

способствующий как активизации, так и успокоению центральной нервной системы.

Музыка присутствует и в режимных моментах детского сада - во время утренней гимнастики, закаливающих процедур, во время пробуждения и после сна.

Опыт использования здоровьезберегающих технологий в работе показывает, что на протяжении всего занятия у детей сохраняется устойчивое внимание, повышается результативность в усвоении материала, прослеживается положительная динамика в развитии музыкальных способностей. На музыкальных занятиях формирует положительный эмоциональный настрой, развивается фантазия и творчество, что способствует гармоничному развитию личности. Дети находятся в бодром расположении духа, активны, эмоциональны, что говорит об их психическом и физическом здоровье.