

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО -
РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ**



Актуальность



- От состояния здоровья во многом зависит благополучие любого общества. В последние годы наметилась тенденция ухудшения здоровья. Причинами могут быть: телевидение, компьютер, родители, которые заняты работой, различные химические добавки в продуктах питания, современная музыка, которая травмирует детей. Поэтому, первоочередная задача государства – это воспитание здорового подрастающего поколения.
- Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие для полноценного психического, физического и социального здоровья. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.
- Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Сохранить здоровье ребенка - главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Только совместная работа педагогов и медицинского персонала по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Немного истории



- Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. Ещё древние знали, что искусство обладает лечебным эффектом! В Древней Греции Пифагор в своём университете в Кротоне начинал и заканчивал день пением: утром — чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность, вечером — успокоиться и настроиться на отдых.
- В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга.
- Музыкой можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.
- Но все эти эксперименты проводились со взрослыми. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Двенадцать – пятнадцать лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. А самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных.

Будущее всех людей – здоровье наших детей

Наш детский сад, пристра и оздоровления посещают дети с ослабленным здоровьем, дети из социальных семей и практически все имеют 2, 3, 4 группу здоровья.

Поэтому возникла необходимость в выборе темы «Оздоровление детей посредством музыки, а именно, через музыкально – ритмические движения».

- Музыкально – ритмическая деятельность способствует физическому развитию, совершенствованию координации движений, улучшения осанки, повышения жизненного тонуса, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение, благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.
- В связи со спецификой детского сада в каждую НОД включаются специальные дыхательные упражнения, которые не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и вместе производят массаж сердечной мышцы, улучшая кровообращение. Правильное дыхание позволяет развивать все психические процессы, регулировать эмоциональное состояние, значительно увеличивать скорость протекания мысленных операций, а также сохранять приобретенные навыки и умения. Дыхательные упражнения направлены на профилактику острых респираторных заболеваний. Сочетание активных музыкально – ритмических движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, способствует тренировке дыхательных мышц.
- Музыка – одно из средств физического развития. Музыкальное воспитание очень важно для каждого ребенка. И это не совсем означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить слушать, понимать музыку, наслаждаться ей – это в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Цель:



- Укрепление психического и физического здоровья детей, выявление музыкальных и творческих способностей, формирование привычек здорового образа жизни .



Задачи:



1. Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников, используя здоровьесберегающие технологии возрастных, индивидуальных возможностей ребенка.
2. Формировать начала музыкальной культуры.
3. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
4. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать сопротивляемость детского организма к заболеваниям.
5. Формировать правильную осанку.

Система музыкально – оздоровительной работы



1. Песенки-распевки.

- **Цель распевок** – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» 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.



Дыхательная гимнастика

- Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:
- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:
- -положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- -способствует восстановлению центральной нервной системы;
- -восстанавливает нарушенное носовое дыхание.





Артикуляционная гимнастика

- В НОД педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.





- Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.
- Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, внимание, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребёнком) и активная (ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.



Игровой массаж

- Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. 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. Ребенок может легко этому научиться в игре.
-



Пальчиковые игры

*В здоровом
теле –
здоровый
дух.*



- Важное место в НОД занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.
-
- Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Речевые игры

- Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к произвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом.
- Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.



Музыкотерапия

- Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.
- Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать
- классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.



Физкультминутки

Физкультминутка



- Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.



Результатами работы является диагностика, где видна положительная динамика

Количество детей

2009 – 2010
52

2010 – 2011
57

2011 – 2012
70

1 группа здоровья

1 группа здоровья

2009 - 2010
0

2010 - 2011
0

2011 - 2012
0

2 группа
здоровья

2 группа
здоровья

2009 – 2010
34

2010 – 2011
39

2011 - 2012
53

3 группа

3 группа

2009 – 2010
17

2011 – 2012
17

2011 – 2012
15

4 группа
здоровья

4 группа
здоровья

2009 – 2010
1

2010 – 2011
1

2011 – 2012
2

Количество
частоболеющих
детей

Количество
частоболеющих
детей

2009 - 2010
9

2010 – 2011
7

2011 – 2012
5

Некоторые высказывания о здоровье

- *Человеческое дитя – здоровое... развитое*
- *Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практическая достижимая норма жизни.*
- *Высказывания мудрых людей также учат детей беречь свое здоровье. Например, трудно найти выражение о ценности здоровья вернее, чем это:*
- *«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял».*
- *Когда детям разъяснишь смысл этого высказывания, многие из них задумаются, почему без здоровья уже ничего не сделаешь, ничего не заработаешь, почему его надо беречь.*
- *Древний мыслитель Гораций также очень верно сказал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».*
- *Дети сразу вспомнят, как они с мамой ходят по поликлиникам и мучаются в очередях к врачам. Главное, чтобы они поняли и другое – нужно заниматься физкультурой.*
- *Об этом же говорил и знаменитый целитель Ибн Сина (Авиценна): «Если заниматься физическими упражнениями — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях ...».*
- *Как же не разъяснить ребенку мудрость и справедливость этих высказываний. И, как совет родителям, просто необходимо руководствоваться практическим назиданием Жан-Жака Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»*

И в заключении.....

- *Здоровье — главная копилка в жизни. Что положишь в неё, на то и будешь жить всю жизнь...*
- *Если у человека нет времени для света, у него будет время для темноты, если он не имеет времени для здоровья, у него появится время для болезни.*
- *Детки бывают разные: улыбки, глаза, носики разные, но очень хочется, чтобы здоровы были все одинаковы и никто никогда не болел.*