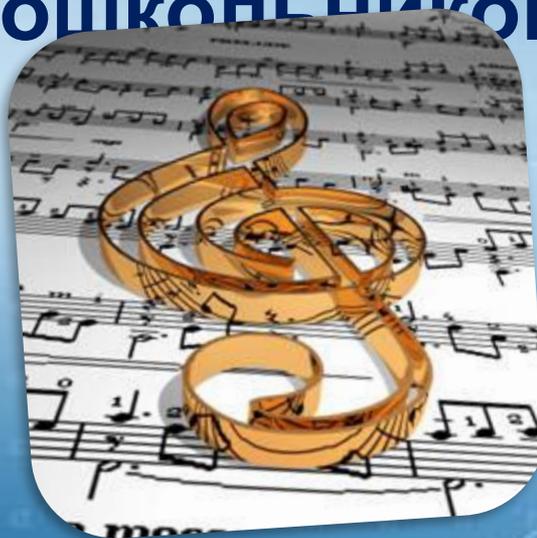


Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании дошкольников»



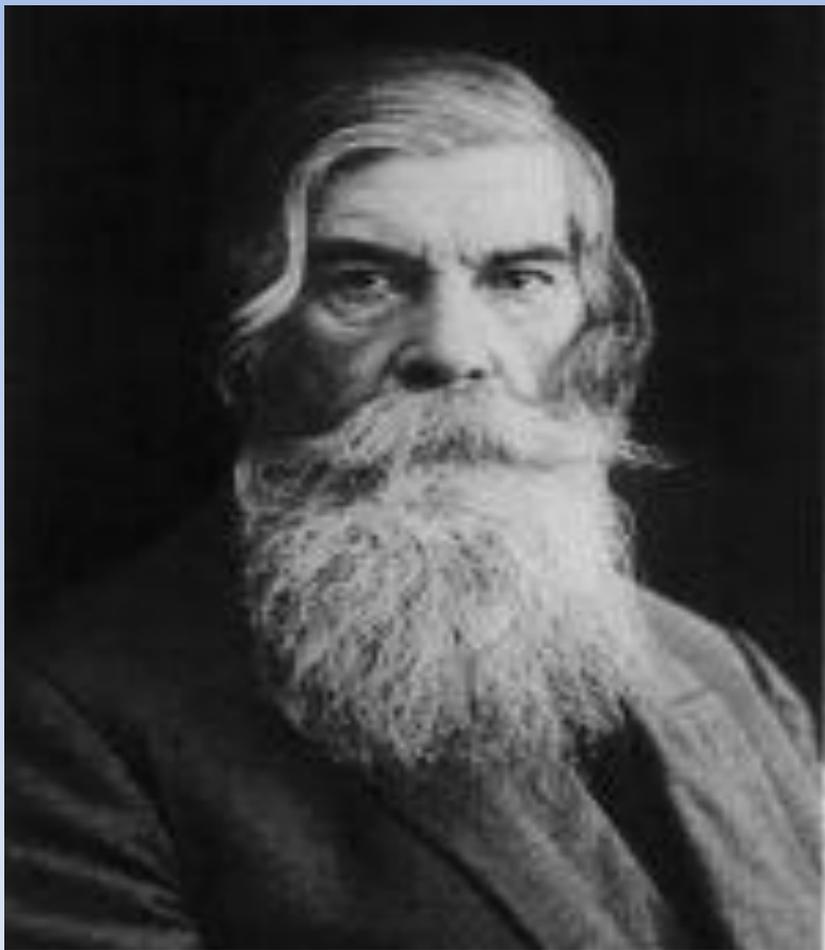
*"Жизнь была бы страшно скучной,
если б жизнь была беззвучной..."*

От состояния здоровья во многом зависит благополучие общества.

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



Бехтерев Владимир Михайлович



Музыка, воспринимаемая слуховыми рецепторами, воздействует не только на эмоциональное, но и общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Невролог, психиатр и психолог - Бехтерев Владимир Михайлович доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

Советский физиолог Петр Кузьмич Анохин



изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

Наталья Алексеевна Ветлугина

основоположник «Теории и методики музыкального воспитания в детском саду»



подчеркивала, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Целью здоровьесберегающих технологий является: развитие эстетических чувств и сохранение психологического здоровья дошкольников.



Задачи, которые решаются на музыкальных занятиях имеют свои оздоровительные аспекты:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- с помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма(активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям)
- формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Музыкальная здоровьесберегающая деятельность в детском саду- это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

*В своей работе я использую следующие
здоровьесберегающие
технологии:*

- вокалотерапия
- дыханиетерапия
- музыкотерапия
- танцетерапия
- улыбокотерапия
- игротерапия
- фольклоротерапия
- сказкотерапия
- праздникотерапия



Вокалотерапия

Пение - идеальный способ лечения для детей с нарушением речи, улучшает их артикуляцию и ритм. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы - ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в лёгких возникает вибрация, в свою очередь, влияющая на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

Голос - это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное в музыкальной деятельности это бережное отношение к голосу ребёнка. Чтобы укрепить хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению, используются различные песенки-распевки. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимает настроение детей, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат в организованной деятельности, подготавливают голосовой аппарат к пению. Обязательное использование песенок – приветствий, помогают создать психологический комфорт, вызвать чувство радости у детей.

Дыханиетерапия

От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. Работая с детьми, я стараюсь научить их правильно дышать, следить за осанкой. Для дыхательных упражнений использую воображаемые предметы (понюхать цветок, надуть воздушный шарик, поиграть на гармошке, изобразить как дует ветер, дышит собачка, едет машина и т.д.) и раздаточный материал (снежинки, листочки, бабочки, пёрышки)

Дыхательная гимнастика проводится в игровой форме, применяется в качестве 1-2 минут перед пением или после двигательных упражнений. Благодаря выполнению дыхательной гимнастики у детей происходит положительный настрой, снимается напряжение. Дыхательные упражнения воспитатели включают в утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, а также используют на других занятиях и на прогулке в летний период. Систематическое использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в понижении заболеваний детей.

Музыкотерапия

В музыкальной деятельности детей я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии . Для того чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Поэтому предлагаю детям сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Активные формы слушания музыки с просмотром репродукций и стихотворной формы положительно влияют на психоэмоциональное состояние детей:

- Музыка оказывает сильное воздействие на гиперактивных детей.
- Замкнутые, скованные дети становятся более раскрепощёнными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми.
- Улучшается сенсомоторная и речевая функция.

Танцетерапия

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление.

Занимаясь с детьми, я не редко использую логоритмические упражнения. Они являются одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятной для снятия напряжения у детей.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух. Логоритмические упражнения проводятся во время выполнения музыкально-ритмических движений и игр драматизаций, а в дальнейшем используются на праздниках и развлечениях.

Улыбкотерапия

Здоровье детей станет крепче и от улыбки педагога, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Очень важна в музыкальной деятельности улыбка самого ребёнка. Так как в улыбающемся лице ребёнка, улыбка внешняя вскоре станет улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.



Игротерапия

Игра-одно из замечательных явлений жизни, деятельность, необходимая для детей. В процессе музыкальной деятельности детей я использую как можно больше игр, которые способствуют формированию здорового образа жизни.

В игре процесс воспитания осуществляется через яркий весёлый образ, а это очень нравится детям, легко ими усваивается. Игры вовлекают детей во взаимодействие и создают комфортный, доброжелательный фон. Например, в работу с детьми я включаю речевые игры. Они позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Играя в них, ребёнок самовыражается, у него появляется желание придумывать и фантазировать.

Фольклоротерапия

Русский фольклор - это целая система интегрированной терапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Фольклор имеет врачующее начало. Традиционные фольклорные детские песни, которые используются в работе с детьми, развивают не только музыкальный слух и память, но и лёгкие, дыхание, голосовой аппарат, а разнообразие народных игр, танцев и хороводов доставляет детям поистине колоссальное удовольствие.

Сказкотерапия

Сказка - любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты.

Сказки включаются в содержание праздников и развлечений, используются и в непосредственно образовательной деятельности. Это может быть кукольная постановка, где сказку показывают взрослые, либо инсценирование сказки, где участвуют сами дети.



Праздникотерапия

На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки. Праздник - это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развивать ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. Максимально допустимая нагрузка, проветривание, освещение, удобная обувь, смена деятельности - всё это укрепляет здоровье детей.



Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности детей помогает более эффективно развивать музыкальные способности детей, сохранять и укреплять их здоровье.

Поэтому их необходимо использовать с учётом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка!



Спасибо за внимание!

