



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для воспитателей:

«Использование здоровьесберегающих технологий при организации музыкальных игр для дошкольников»

Музыкальный руководитель: Зубова О.В.
Дата: 15.09 2022г

Краснодар 2022

«Использование здоровьесберегающих технологий при организации музыкальных игр для дошкольников»

Добрый день, уважаемые коллеги! Тема моего выступления: «Использование здоровьесберегающих технологий при организации музыкальных игр для дошкольников»

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Актуальность темы и состоит в том, что - забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества. Не секрет, что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

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.

Организация музыкальной деятельности дошкольников с использованием технологий здоровьесбережения позволяет обеспечить каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Оздоровительные занятия способствуют решению следующих задач:

- 1) Сохранению и укреплению здоровья детей;
- 2) Развитию сенсорных и моторных функций;
- 3) Формированию потребности в двигательной активности;
- 4) Профилактике нарушений опорно –двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- 5) Приобретению навыка правильного дыхания;
- 6) Развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- 7) Развитию эмоционально–волевой сферы и игровой деятельности;
- 8) Формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Что же такое здоровьесберегающие технологии?

Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога направленных на укрепление здоровья участников образовательного процесса.

В музыкальном воспитании дошкольников можно использовать следующие виды оздоровления:

1. 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

2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

3. Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики)

4. Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);

5. Ритмопластика подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Психогимнастика.

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

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

Дыхательная гимнастика.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- 1) Укрепление физиологического дыхания детей (без речи) .
- 2) Тренировка силы вдоха и выдоха.
- 3) Развитие продолжительности выдоха.

Пение является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Голосовой аппарат отличается от голосового аппарата взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Звук, образовавшийся в гортани, - очень слабый. Он усиливается резонаторами. При обучении дошкольников пению надо следить за тем, как дети сидят, стоят, держат корпус, голову, как открывают рот. Во время пения дети 5-6 лет должны сидеть прямо, не прислоняясь к спинкам стульев, т.к. в таком положении у них лучше работают дыхательные мышцы. При слушании музыки дети могут прислоняться к спинкам стульев. Дети 2-3-4 лет могут сидеть, опираясь на спинки стульев, ноги ставят прямо на пол, руки кладут на колени, ближе к туловищу. Голову

держат прямо, не напрягая и не вытягивая шею. Нижняя челюсть должна быть свободна, губы – подвижны, упруги. Разучивают песни дети всегда сидя. Разученные песни следует петь стоя, т.к. при этом дыхательные мышцы, даже у трёхлетних детей, работают лучше и звучность пения заметно улучшается.

При пении стоя голова держится прямо, руки опущены. При пении надо чередовать положения «сидя», «стоя». Постоянное пение стоя утомляет детей, мешает созданию спокойной удобной обстановки. Длительное пение сидя так же вредно, т.к. вызывает застой крови, главным образом в нижней части тела. При пении сидя недостаточно расширяется грудная клетка, слабо работают дыхательные мышцы, что ведёт за собой ослабленное поверхностное дыхание.

Смена положений при пении является своего рода разрядкой и снижает утомление, если таковое появляется. Музыкальный руководитель, воспитатели должны не только знать репертуар детских песен, владеть методикой пения, но и уметь беречь детский голос. Они следят за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко, и сами не должны громко говорить с детьми. Заботясь о создании спокойной обстановки, об уменьшении шума в группе, воспитатель тем самым оберегает детский голос. Крик, шум портит голос, притупляет слух детей и отрицательно влияет на их нервную систему.

Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не только в стенах детского сада, но и в домашней обстановке. Поэтому воспитатели, музыкальные руководители должны проводить соответствующую работу с родителями, показывая им рекомендованные детские песни, объясняя вред крикливого детского пения, громкого разговора, особенно на улице в сырую холодную погоду. Надо указать родителям и на то, чтобы они не позволяли детям, во избежания простуды, пить холодную воду и есть мороженое в разгорячённом состоянии.

Пальчиковая гимнастика.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

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

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.

Логоритмика.

Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом, движением и музыкой.

Логоритмическая деятельность направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, развитию эмоциональности, навыков общения.

Ритмопластика.

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

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.

Музыкотерапия.

В современной медицине есть целое направление - музыкотерапия. Исследования ученых свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека. Так, русский физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии (именно мелодии), доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды и нормализуют артериальное давление, в то время как раздражающая музыка вызывает противоположный эффект.

Мелодичная музыка нормализует секрецию желудочного сока. По данным английского ученого Л. Демлинга, такое воздействие оказывают симфонические произведения. Он обнаружил, в частности, что прослушивание произведений Моцарта и Бетховена помогает быстрому заживлению язвы желудка. Ряд европейских исследователей установили, что наиболее благотворно на организм человека действует фортепианная и скрипичная музыка. Музыка оказывает общеукрепляющее воздействие! Этот факт доказал российский академик В. М. Бехтерев, который первым занялся изучением этого вопроса.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я стараюсь использовать упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. А слушание правильно подобранной музыки:

повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность
уменьшает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание

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.
4. Обращаясь к сказкотерапии, педагог может использовать различные куклы, костюмы, музыкальные инструменты, художественные продукты деятельности.

Улыбкотерапия.

Здоровье детей станет крепче и от улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга и процесс обучения проходит плодотворней.

Игротерапия.

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.

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

Все изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе. А так же имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

Результаты музыкально-оздоровительной работы

Использование здоровьесберегающих технологий в моей работе дают 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.