

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 68»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
413121, Саратовская обл., г. Энгельс , пр.Строителей, 13А, т (8453)74-58-42

Сообщение из опыта работы
«Музыка как средство
укрепления и профилактики
здоровья дошкольников»

Выполнила:
музыкальный руководитель
МДОУ «Детский сад № 68»
Морозкина Елена Олеговна

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека, поэтому особенно эффективно поводить оздоровительную работу с использованием такого могучего средства как музыка в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так *Пифагор*, *Аристотель*, *Платон* считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле.

Музыка не только фактор
облагораживающий,
воспитательный
Музыка – ценитель здоровья.
В.М. Бехтерев

Музыкально-оздоровительная работа 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 ребёнка.

В нашем детском саду музыка активно используется в оздоровительной работе с детьми.

Каждый день начинается с утренней гимнастики под музыку, которая мобилизует физические силы, улучшает дыхание, укрепляет и развивает мышцы.

Музыка создаёт положительный настрой и создаёт определённый темп движения.



Цель и задачи применения здоровьесберегающих технологий в процессе музыкального образования дошкольников

Основопологающей **целью** применения здоровьесберегающих технологий в процессе музыкального образования дошкольников является организация единой оздоровительной работы ДОО направленной на целостное физическое, эстетическое, познавательное и социальное развитие личности ребенка.

Задачи:

- Обогащение содержания музыкального образования различными видами здоровьесберегающей деятельности.
Формирование здоровьесберегающего подхода в музыкальном образовании путем интеграции задач музыкального и физического развития ребенка.
- Повышение эффективности овладения детьми музыкальной деятельностью,
посредством внедрения в музыкальное образование здоровьесберегающих технологий.
- Формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

**Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий
(виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей)**

1. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения.
2. Приветствие. Валеологическая песня-распевка для настройки на рабочий лад.
3. Слушание музыки (активное и пассивное).
Физкультминутка или пальчиковая игра.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.
5. Танцы, креативная гимнастика (танцевально-игровое творчество).
6. Музыкальные игры, самомассаж, хороводы, речевые игры.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание.

Валеологические песенки-распевки

Цель распевок: подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов.

С них начинаю музыкальные занятия.

Несложные, добрые тексты «Здравствуйте» 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.

Упражнения на распевание под музыку, оказывают благоприятное воздействие на голосовой аппарат и весь организм в целом.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья!

Слушание музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние ребёнка. Очень эффективны активные формы слушания музыки с просмотром репродукций, видеороликов и стихотворной формой.



Влияние классической музыки на организм человека



Музыка, сопровождая музыкально-ритмические движения, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма.

Использование музыкально – ритмических движений влияет не только на развитие пластики и движений, соответствующих ритму и темпу музыки, но и на осанку, профилактику плоскостопия.



При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.



Танцы, музыкально-ритмичные движения, подвижные игры – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.



Упражнения на развитие дыхания

играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательные упражнения оказывают на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, способствуют восстановлению центральной нервной системы, улучшают дренажную функцию бронхов, восстанавливают нарушенное носовое дыхание.



Упражнение на дыхание « В Лесу»

Как легко дышится в лесу, воздух чистый и свежий.
Подышим свежим воздухом».

На счет 1, 2 – вдох через нос
3, 4 – выдох через рот.

Упражнение на дыхание « Вертушки»

Реквизит: игрушки – вертушки (полоска бумажки, ленточка).

Короткий вдох носом и продолжительный выдох на вертушку.



Упражнение «Самолетик»

Самолёт - самолёт (разводят руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задержать дыхание)

Жу- жу -жу (поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встать прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднять голову, вдох)

Жу – жу – жу (поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)



- Пальчиковая, артикуляционная и дыхательная гимнастики помогают сделать разминку перед пением. Пальчиковые и жестовые игры интересны, занимательны, не требуют много времени (1,5-2 мин), легко запоминаются, выполняются по показу взрослого.

Пение

- развивает голосовой аппарат
- укрепляет голосовые связки,
- улучшает речь,
- способствует выработке вокально-слуховой координации.

Пение – идеальный способ помочь детям с нарушениями речи. Оно улучшает их артикуляцию, дикцию, способствует правильному формированию дыхания.

С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы – во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение.



При разучивании песен на музыкальных занятиях, часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений **артикуляционной гимнастики**.

Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, помогает ориентированию в пространстве, имитирует движения животных, улучшает музыкальную память, внимание, уровень певческих навыков и развития речи детей.

Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

упражнение - «Хвалим себя»

Цель: улучшение психологического настроения. Говоря об оздоровительной стороне, мы осуществляем профилактику заболеваний ЛОР-органов, помогая ребенку очистить легкие, откашляться. Рекомендовано выполнять в конце занятия.

Описание: Сжимаем руки в кулачки и на выдохе стучим по верхней части грудной клетки и громко кричим гласные звуки. Наиболее подходящие У, О.

упражнение «Я – звезда!»

способствует повышению самооценки, так как некоторые дети очень зажатые, стеснительные.

Описание: Во время этого упражнения дети представляют себя звездами сцены и на выдохе громко кричат: «Я – звезда!»



Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры.

Они представляют собой театр в миниатюре, где «актерами» являются пальцы. Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Улучшается работа мышечного аппарата, мелкой моторики, дикции, тактильной чувствительности.

В своей работе использую пальчиковые игры, они позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы, развивая общую и мелкую моторику рук.



Пальчиковая игра «Апельсин»



пальчиковая игра «Фруктовая ладошка»



«ДОМИК»



Технология «СА-ФИ-ДАНСЕ»

авторы: Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Танцевально-игровая гимнастика для детей

Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей.

Основной целью технологии является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Игровые технологии (игроритмика, игропластика, креативная гимнастика, игровой самомассаж)

Игра – вид деятельности, мотив которой заключается не в результатах, а в самом процессе. Для ребенка игра – средство самореализации и самовыражения.



Коммуникативные танцы

Использование танцев в процессе знакомства и познания музыки позволяет развить коммуникационные навыки у детей, работать над ощущением формы, развивать координацию и чувство ритма.



Ритмопластика

Основывается на нетрадиционной методике, используются элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме

упражнение «Кошечка»



упражнение «Собачка»



Динамические паузы

(во время занятий – 2–5 мин., по мере утомляемости детей).

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Динамическая пауза (дети имитируют движения).



«Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась.
Раз – росой она умылась,
Два – красиво покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – полетела».

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий.

- Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей.
- Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений.

Используя в своей работе новые методики, инновационные технологии достигла хороших результатов. В этом мне помогло пособие «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» автор О.Н.Арсеневская.

Таким образом, музыка - одно из средств укрепления и профилактики здоровья, а здоровье детей - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

*Музыка успокаивает, музыка лечит,
музыка поднимает настроение...
Обучая детей музыке,
мы укрепляем их здоровье.*

Литература на тему «Музыкальное развитие дошкольников»

