Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ

Автор: Майбурова Людмила Владимировна музыкальный руководитель филиала МАОУ «Сервинская ООШ» «НОШ – Учительский дом д. Тарова

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе ДОУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников.

Цель проводимой работы: организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма.

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 ребенка.

Результатами этой работы являются:

1. Эмоциональное благополучие каждого ребенка

2. Снижение уровня заболеваемости

3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей

4. Повышение уровня речевого развития

5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях хотелось бы остановиться подробнее.

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Приветствие

Здравствуйте, ручки хлоп, хлоп, хлоп

Здравствуйте, ножки топ, топ, топ

Здравствуйте, щечки плюх, плюх, плюх

Пухленькие щечки плюх, плюх, плюх

Здравствуйте, губки чмок, чмок, чмок

Здравствуйте, зубки щелк, щелк, щелк

Здравствуйте, ребята!

Дети пропевают: Здравствуйте!

Валеологические песенки используются как в начале занятия, так и вместо физминутки. Несложные тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1. Укреплять физиологическое дыхание детей

2. Тренировать силу вдоха и выдоха

3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)

4. Развивать продолжительный вдох.

Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, дети учатся дышать правильно. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

В работе с дошкольниками используются несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

Упражнение «Ладошки»

(по А.Н.Стрельниковой)

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

Чудак

Там, на холмах, сидит чудак,

Сидит и дует так и сяк.

Он дует вверх,

Он дует вбок,

Он дует вдоль и поперек.

Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка.

При разучивании песен на музыкальных занятиях, очень 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. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы в детском саду – игроритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включения в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и освобождает накопленную энергию, превращая её в творчество.

Дождь

Дождик слабенький бывает, вот такой… /тихо и редко хлопает в

ладоши (половинные)

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А бывает дождик сильный, вот такой… /хлопает в ладоши сильней

(четвертные)

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А ещё бывают в небе чудеса –

гром гремит и начинается ГРОЗА! /топает и хлопает

одновременно (восьмые).

/Дети подхватывают движения

Лужи

Шлеп-шлеп-шлеп иду по лужам. / Дети ритмично постукивают ладонями по ногам./

Хлюп-хлюп-хлюп —вода в ботинках. /Ритмично притопывают ногами/

Кап-кап-кап - мне зонтик нужен — /Поднимают руки вверх, ритмично щелкают/

Оп-оп-оп —вода по спинке /Скрещивают руки на груди и ритмично похлопывают по предплечьям./

Буль-буль-буль — упала шапка /Выполняют ритмичную пру жинку/

Ой-ой-ой, кругом вода./ Качают головой, руки к голове./

Да-да-да, себя так жалко / Ритмично кивают головой./

Одевайтесь в дождь всегда!

Почему нам приятно хлопать в ладоши? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Ребенок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма.

Дождик

(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам

Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине

Гром, гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек /поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град

Все под крышами сидят /постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин /поглаживают спинку ладошками

(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

Вот на улице мороз

Вот на улице мороз! /Поглаживают руки

Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей

/и вращают их вперед, затем назад.

По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.

По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.

Ножками затопали! /Топают ногами.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры. Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трех летнего возраста (вторая младшая группа). Тексты для этих игр довольно-таки простые - русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

Кошка

Посмотрели мы в окошко /делают пальцами обеих рук «окошко»/

По дорожке ходит кошка / «бегают» указательным и средним пальцами

правой руки по левой руке. /

С такими усами /показывают «длинные усы»/

С такими глазами /показывают «большие глаза»/

Кошка песенку поет

Нас гулять скорей зовет /»зовут» правой рукой/

Песочный домик

Вот песочница большая /разводят руки в стороны/

С крышею в горошек /руки «домиком» над головой/

Из песка мы строим дом /стучат кулачком о кулачок/

В доме пять окошек /показывают раскрытую ладошку – «пять»

Первое – для зайчика /загибают по очереди пальчики

Второе – для совочка

В третьем куколка стоит

В четвертом – два грибочка.

В пятом кругленьком окошке

Уложили спать мы кошку /ладошки «спят» под щечкой/

Только кошке места мало /грозят пальчиком/

Прыг! И домик наш сломала /шлепают ладошками по коленям./

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки. Работая в этом направлении, можно опираться на методику К.Орфа. Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивают чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текса движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.

Листопад

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной или ночной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы. Кроме того, под музыку можно провести комплексы несложных упражнений, не поднимая малышей с кровати.

Зайчата

(комплекс упражнений для пробуждения)

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках

Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем, ручку левую потянем

Глазки открывает, с ножками играем.

Поджимаем ножки, выпрямляем ножки

А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся

И уже совсем проснемся!

Использование в работе по музыкальному воспитанию здоровьесберегающих технологий дает свои результаты. Но, надо отметить, что успех музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. Использование здоровьесберегающих технологий в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.