



Консультация для родителей

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ РАЗВИТИИ РЕБЁНКА-ДОШКОЛЬНИКА»

Уважаемые родители!

Интенсивное развитие современного Российского государства в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но ещё более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей.

Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется **здоровьесберегающим технологиям**, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.

Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии бывают нескольких видов:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

✚ ПЕСЕНКИ-ПРИВЕТСТВИЯ, КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ, МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, РИТМОПЛАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ

поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению; способствуют созданию положительного настроения, благотворно влияют на развитие музыкально-ритмических способностей, двигательной и эмоциональной сфер ребёнка-дошкольника, его раскрепощение.



✚ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



совершенствует механизм дыхания и координацию дыхания и движений у детей, оказывает комплексное лечебное воздействие на организм ребёнка, приносит ощутимый результат в понижении заболеваемости.

Она включает упражнения, активно включающие в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывающие общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Так как все упражнения выполняются одновременно с

коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями, а также раздражается обширная зона рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н. тренируя вдох "в спину", посылает его на предельную глубину и тем самым заполняет воздухом все лёгкие снизу доверху. А так как вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная. Следовательно, она подчиняет себе и работу голосовых складок во время фонации. При лечении заикания помимо этой дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания, выполняются еще специальные звуковые упражнения для постановки голоса. Звуковые упражнения делаются при активно работающей диафрагме, на "опоре".

Основной комплекс дыхательной гимнастики включает в себя упражнения: «Ладони», «Погончики», «Насос», «Большой маятник», «Малый маятник», «Кошечка», «Обними плечи», «Ушки», «Повороты головы», «Перекаты», «Шаги».

Данный комплекс дыхательных упражнений используется в игровой форме, что позволяет добиться правильности выполнения упражнений, повысить эмоциональный настрой, активизировать двигательную и творческую активность каждого ребёнка.



✚ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (пальчиковые игры)



Применяется с целью развития речи и повышения речевой активности ребёнка путем тренировки движений пальцев рук; оказывает влияние на совершенствование общей моторики, регуляцию мышечного тонуса, способствует развитию моторно-двигательной функции у дошкольников, речи и её интонационной выразительности, совершенствованию психических процессов.

Запоминая последовательность движений, дети развивают память, фантазия и воображение, концентрируют внимание.

Упражнения сопровождаются короткими стихами, песенками, народными потешками, в результате чего речь детей становится более ритмичной, четкой, яркой.

II. Технологии обучения здоровому образу жизни.



ИГРОВОЙ МАССАЖ, МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН, ЭЛЕМЕНТЫ САМОМАССАЖА

помогают повысить защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма. Благодаря ему улучшается деятельность кровообращения, нормализуется работа внутренних органов и вестибулярного аппарата дошкольников, и улучшение их физического и эмоционального самочувствия. Это тактильная гимнастика, благодаря которой улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов.



III. Коррекционные технологии.

ЛОГОРИТМИКА

включает в себя средства логопедического, музыкально-ритмического, речевого, физического обучения и воспитания детей. Это одно из звеньев коррекционной педагогики, которое связывает воедино слово (звук), музыку и движения.

Комплекс музыкально-ритмических упражнений направлен на закрепление двигательных навыков; гимнастические упражнения направлены на решение координационно-коррекционных задач; ритмические упражнения позволяют решать задачи по освоению детьми ритмической пульсации, несложных ритмов; подвижные игры координируют слово и движения.



✚ **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Включают несложные статические и динамические упражнения для языка и губ: «Улыбка», «Хоботок», «Заборчик», «Кролик», «Птенчики», «Лопаточка», «Иголочка» и др., ритмичное исполнение стихотворного текста с музыкальным сопровождением и без него: «Дудочка», «Кот», «На грядке» и др.

Применяются с целью профилактики у детей заболеваемости верхних дыхательных путей, выработки правильного носового и диафрагмального дыхания, тренировки мышц речевого аппарата, укрепления голосовых связок, подготовки к правильному звукопроизношению и пению.



✚ **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ РАСПЕВКИ**

Используются для формирования правильного звукопроизношения, активизации речевых навыков, направленные на автоматизацию свистящих и шипящих звуков, автоматизацию аффрикатов, сонорных и йотированных звуков.

В работе с дошкольниками рекомендуется применять комплекс упражнений для здоровья по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй», направленных не только на формирование мотивации здоровья и навыков здорового образа жизни, но и на всестороннее и гармоничное развитие личности ребёнка.



✚ **МУЗЫКОТЕРАПИЯ И ЕЁ ЭЛЕМЕНТЫ**

инструментальная музыкальная терапия, вокалотерапия, танцтерапия, игротерапия, музыкальная релаксация, музыкотерапия по методу Н. Ефименко используется на музыкальных занятиях в таком виде музыкальной деятельности, как восприятие музыки и в режимных моментах.

Прослушивание музыкальных произведений зависит от времени суток, вида деятельности и настроения детей.

В течение дня музыка дозированно звучит фоном при организации утреннего приёма детей, питания, сна, пробуждения; сопровождает утреннюю гимнастику, занятия и свободную деятельность дошкольников.

Для этого подбираются произведения русских и зарубежных композиторов-классиков, современная релаксирующая музыка со звуками природы, в каждой возрастной группе имеется соответствующая возрасту фонотека. Использование элементов музыкотерапии благоприятно влияет на создание положительного климата в группе, улучшает эмоциональное состояние дошкольников, способствует повышению иммунных свойств и оздоровлению детского организма.

❖ ПСИХОГИМНАСТИКА

содействует преодолению барьеров общения, пониманию себя и других, снятию психического напряжения и сохранению эмоционального благополучия ребёнка, а также его самовыражению. Рекомендуется использовать упражнения из методических пособий: «Психогимнастика» Е.А. Аляблевой, «Психогимнастика» М.И. Чистяковой, «Весёлая психогимнастика» И. А. Агаповой и М.А. Давыдовой.



При использовании в музыкальной деятельности специально подобранных упражнений по укреплению здоровья детей необходимо создавать игровые условия, так как именно игра способствует эффективному восприятию материала, активизирует творческое мышление, повышает творческий потенциал, способствует развитию творческой индивидуальности каждого ребёнка.

Приведём примеры использования здоровьесберегающих технологий в домашних условиях:

❖ Упражнения по ритмотерапии

«Пузырьки воздуха»

Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках, танцуют под музыку. Они представляют себя пузырьками воды, легкими и невесомыми.

«Цапля»

Дети поют любой звук и стоят как можно дольше на одной ноге, разведя руки в стороны, как крылья. Это упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног.

❖ Упражнения по вокалотерапии

Валеологическая песенка «Доброе утро!»



Доброе утро! (Поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (Разводят руки в стороны)

И сегодня целый день будет веселее.

(Хлопают в ладоши)

Мы погладим лобик, носики и щёчки

(Движения по тексту)

Будем мы красивыми, (Поднимают руки вверх)

Как в саду цветочки! («Фонарики»)

Разотрём ладошки сильнее, сильнее.

(Движения по тексту)

А теперь похлопаем смелее, смелее.

Носик мы потрём. Трём, трём, трём. (Тихонько трут крылья носа)

Ушки мы пожмём. Жмём, жмём, жмём. (Тихонько пожимают мочки ушей)

Улыбнёмся снова - будем все здоровы! (Хлопают в ладоши)

«Поём и тянем звуки»

Звук «А-А-А» — стимулирует работу легких, трахеи, гортани.

Звук «И-И-И» — активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук «У-У-У» — усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук «М-М-М» — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

❖ Упражнения по музыкотерапии

«Ковёр-самолёт»

В этом упражнении предложите ребёнку полетать на «ковре-самолёте» вместе с Иваном Царевичем. Вместе рассмотрите репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковёр-самолёт». Под спокойную музыку закройте глаза и представьте себя Иваном Царевичем или Царевной, «летя» в воздухе на «ковре-самолёте».

Дотроньтесь до ребёнка, и пусть он расскажет, что видит внизу, под собой, вверху, не страшно ли ему лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь ещё выше или спуститься на землю.





Игровой массаж «Обезьянки»

Обезьянки прискакали и по веткам прыгать стали
(Дети «скачут» пальчиками по телу).

**Прыг-скок, скок – скок,
По коленкам – шлёп-шлёп.** (Дети шлепают ладошками по коленям)

Барабаны в руки взяли, в барабаны застучали.
(Стучат кулачком о кулачок)

**Бум-бум. Тра-та-та.
Ах, погода – красота!**

(Дети хлопают ладошками по плечам, скрестив руки)

Ручками – хлоп-хлоп - хлоп. (Хлопают)

Ножками – топ-топ, топ. (Топают)

Носик – трём – трём – трём. (Поглаживают крылья носа)

Ушки – жмём – жмём – жмём. (Поглаживают мочки ушей)

Обезьянки снова будут все здоровы! («Скачут» пальчиками по телу).

Пальчиковая игра «Сороконожки»

Две сороконожки бежали по дорожке.
(Бегут пальцами по столу или по правой ладони)

Две сороконожки бежали по дорожке.
(Бегут пальцами по столу или по левой ладони)

Бежали, бежали - друг друга повстречали.
(Перебирают пальцами в воздухе и соединяют ладони).

Так друг друга обнимали.
(Попарно переплетают пальцы обеих рук)

Так друг друга обнимали,

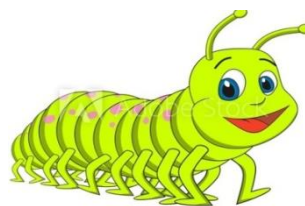
Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали,
(Сцепляют пальцы обеих рук образовав «замок»)

Что едва мы их разняли!
(Резко расцепляют пальцы и опускают руки вниз)



❖ Упражнение на релаксацию

«Шум моря»

Дети слушают звуки моря, а затем предложить им «подышать», как море. Делать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать долго-долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.