Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

Интенсивное развитие современного общество в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Здоровье-

это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Компоненты здоровья

- Соматический
- психический
- Личностный
- Нравственный

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик 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 ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

На музыкальных занятиях актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья.

Начинать занятие можно с жизнеутверждающей валеологической песни - распевки

Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой

Перед пением песен - заниматься дыхательной, гимнастикой и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок

Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией

Проведение здоровьесберегающих упражнений и игр занимает совсем немного времени - 1-2 минуты

Но это приносит детям огромное удовольствие, а самое главное - пользу для здоровья и их эмоционального благополучия.

На музыкальных занятиях используются следующие технологии:

- ***Логоритмика;***
- ***Пальчиковая гимнастика;***
- ***Дыхательная гимнастика;***
- ***Самомассаж;***
- ***Зрительная гимнастика***

Например, логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.

Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики Е. Косиновой, Т. Куликовской, В. Цвынтарного способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

DALER.ru

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Утром встречают детей, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

DALER.ru

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.