

Музыкально - валеологическое воспитание дошкольников. Здоровьесберегающие технологии.

Благополучие любого общества во многом зависит от состояния здоровья населения, а особенно подрастающего поколения. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. В дошкольном возрасте закладываются основные навыки здорового образа жизни, формируется позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка; подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

В своей работе я уделяю значительное не только вопросам физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Ведь важно не только привить детям навыки здорового образа жизни, необходимо, чтобы уже с раннего детства ребёнок учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Ведущим фактором физического развития детей, развития мотивационной сферы здорового образа жизни, в моей педагогической деятельности, является музыка. Занятия носят интегрированный характер, где комплексно решаются задачи музыкального и валеологического воспитания через организацию разных видов детской музыкальной деятельности.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСЕНКИ-РАСПЕВКИ.

Несложные, добрые тексты 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.

«Здравствуйте»

- *Здравствуйте, девочки!*
- *Здравствуйте!*
- *Здравствуйте, мальчики!*
- *Здравствуйте!*
- *Солнышко, здравствуй!*
- *Здравствуй, здравствуй!*
- *День такой прекрасный!*
- *Здравствуй, здравствуй!*
- *Хорошо под солнышком мы растем,*
Здоровей становимся с каждым днем!

«Доброе утро!»

- Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)*
- Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)*
- И сегодня весь день*
- Будет веселее. (хлопают в ладоши)*
- Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)*
- Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)*

*Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки (движения по тексту)
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)
И здоровье сэкономим (разводят руки в стороны)*

С целью формирования и закрепления навыка правильной осанки использую распевки и упражнения.

« Мы ребята малые»

*Сидит дед,
Ему сто лет (спина согнута)
А мы детки маленьки-
У нас спинки пряменьки! (Расправляют плечи, выравнивают спину)*

«Стойкий оловянный солдатик»

Упражнение развивает умение сохранять равновесие, способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечного аппарата туловища и конечностей.

Музыкальный руководитель: *Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? (Да) Надо встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться.*

Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Детям очень нравится выполнять самомассаж, который сопровождается музыкой и словами.

«Мы по улице идем»

*Исходное положение: Дети сидят на полу, вытянув ноги.
Мы по улице идем, Пальцами рук перебирают, нажимая вниз по ногам
Дождик капает кругом. (Поочередно сжимают и разжимают кисти рук)
Раз, два, три, четыре, пять, (Поочередно массируют пальцы)
Надо зонтик раскрывать (Соединяют руки над головой)
Мы по лужам шлепаем (Выполняют хлопки ладонями по бедрам)
И ногами топаям! (Постукивают кулаками по бедрам)
Ловим капли мы руками, (Поочередно разжимают кулаки обеих рук)
И качаем головами (Качают головой)
Раз, два, три! (Выполняют 3 хлопка перед грудью)
Посмотри! (Потянулись вверх)*

«Чтобы не зевать от скуки»

*Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,
Встали и потерли руки, И немного по бокам.*

*А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.*

Не скучать и не лениться!

*Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.*

*Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.*

*Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.*

*А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.*

СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ

Включаю в раздел «Слушание музыки» элементы минирелаксации, музыкотерапии, что способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Привлекаю внимание детей не только к выразительности музыкальных образов, характеру произведения, его строению, но и к возникшим ощущениям и их влиянию на состояние организма. Специально подобранные упражнения помогают каждому ребёнку почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить расслабляться при напряжении, избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и грустных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Так же мы говорим о том, как музыка, ее характер, ритм влияют на настроение, сердцебиение, состояние организма.

Упражнение «Росточек под солнцем».

Все движения выполняются под музыку «Утро» Григ.

Музыкальный руководитель: Дети, давайте «превратимся» в маленький росточек, который просыпается под первыми лучами солнышка.

(сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками)

Музыкальный руководитель: Всё сильнее пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

(Дети постепенно встают, медленно поднимают, тянуться вверх и легко покачиваются)

Релаксационный этюд-импровизация «Листопад»

Музыкальный руководитель: Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю.

Листья жёлтые танцуют,

*С веток падают, летят.
Эту сказку золотую
Называют «листопад».*

Дети под музыку выполняют танцевальную импровизацию под музыку "Сладкая грёза" П.И. Чайковского.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию. Даже самые простые движения органов артикуляции оказывает благотворное влияние на активизацию мыслительной деятельности, четкость произношения звуков, координацию движений.

« Забавный язычок».

Наши забавный язычок (Дети хором произносят слова)

Щелк, щелк. Щелк, щелк. (Щелкают языком).

Зубки чистим мы умело, (Показывают, как чистят зубки)

Вправо-влево, вправо-влево.

Мы ни сколько не устали (Высовывают язычок и «дразнят»)

Вверх вниз им двигать стали.

Словно пчелки пожужжали (Ж-ж-ж-ж-ж)

Как машина, поурчали (У-у-у-у-у)

Как, лошадки, вскачь пустились (Щелкают)

Вовремя остановились! Стоп! (тпру).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

В целях профилактики нарушений зрения дошкольников на занятиях использую музыкальную игру-гимнастику для глаз. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

« Осень»

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами :

налево – вверх – направо – вниз

– вправо – вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10,
(повторить 2 раза).*

« Цветок»

Рано солнышко встает, распускается цветок,

Светит солнце с высоты, распускаются цветы.

Мы теперь цветочки – голубые, синие,

Самые прекрасные, самые красивые.

Раскрываем лепестки – это наши глазки.

Ты вокруг посмотри, здесь какие краски?

Вправо – синий, голубой, влево – желтый, красный.

Ну а ты цветок какой? Самый распрекрасный!

Поморгай дружок, глазами и зажмурься посильней.

*А теперь открой, ведь правда, стали краски красивей!
Что мы делали сейчас? Упражнения для глаз.*

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

На своих занятиях я использую элементы дыхательной гимнастики, разработанной педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – это несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений при сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клетке. Дети с большим интересом и удовольствием выполняют с дыхательные упражнения.

« Ладочки» (Стрельникова)

*Ладушки – ладошки,
Звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.*

Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

Сжимают ладошки в кулачки, одновременно шумный вдох (шмыгание носом)

Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит

самостоятельно. Активный вдох- пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСНИ

Успешно использую в своей работе **валеологические песни**, отличительной чертой которых является их содержание. Оно направлено на закрепление знаний детей о строении организма, о правилах ухода за ним, о факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье. Дети с удовольствием поют эти песни на занятиях и развлечениях, в детском саду и дома.

Песня «Зарядка»

1.Эй! Лежебоки! Ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!

Хорошенько потянулись. Наконец-то вы проснулись!

Начинаем. Все готовы? Отвечаем!

- Все готовы!

Начинаем. Все здоровы? Я не слышу!

- Все здоровы!

Становитесь по порядку на веселую зарядку.

Приготовились, начнем и все вместе подпоем:

ПРИПЕВ:

Солнышко лучистое любит скакать, (X, X)

С облачка на облачко перелетать, ((X, X)и (вот так вот))

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре, пять. (еще раз)

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре, пять.

2. Все разрабатываем руки, нету места больше скуки.

Все разрабатываем плечи, чтоб в походах было легче.

Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге,

Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее:

ПРИПЕВ:...

3. Так, приготовьтесь! Сей момент – самый сложный элемент:

Надо пополам согнуться и руками земли коснуться,

Ну-ка, ноги не сгибать... раз, два, три, четыре, пять.

Молодцы! Все постарались! Разогнулись, отдышались.

ПРИПЕВ:...

4. Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи,

А жирафы... Ой! Слоны скачут прямо до луны.

Кошки, белки, утки, свинки – все на утренней разминке.

Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья.

ПРИПЕВ:...

5. С чувством полного удовлетворенья, в заключение упражненья:

Встали тихо на носочки, тянем руки, что есть мочи.

Прям до неба дотянись, выдыхаем, руки вниз.

Поздравляю! Все в порядке. Молодцы! Конеч зарядке.

ПРИПЕВ:

«Песня о чистоте»

1. Ни одна на свете кошка не коснется молочка,

Если прежде не умыта аккуратно мордочка.

Мамы учат мыть копытца непослушных поросят -

Вот идут они к корытцу, пятачки у них блестят.

ПРИПЕВ:

Если утром дети умываются,

Солнце в небе ярче улыбается.

Если утром дети умываются,

Солнце в небе ярче улыбается.

2. Так же надо знать, конечно, что болят часто те,

Кто живет в грязи и пыли, кто забыл о чистоте.

Мы с тобою все же люди, ведь не зря так говорят,

Источник teksty-pesenok.ru

Неужели мы же будем, будем хуже поросят?!

ПРИПЕВ:

ИГРЫ

Игра – основной и любимый вид деятельности дошкольников! Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности. Я использую игры несущие в себе валеологическую направленность.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры и сказки исполняются как песенки или произносятся под музыку.

Пальчиковые игры позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре,
пять,
Мы во двор пришли
гулять.
Бабу снежную лепили,
Птичек крошками
кормили,
С горки мы потом
катались,
А еще в снегу валялись.

Загибают пальчики по одному.

«Идут» по столу указательным и
средним пальчиками.

«Лепят» комочек двумя ладонями.

«Крошат хлебушек» всеми
пальчиками.

Ведут указательным пальцем правой
руки по ладони левой руки.

Кладут ладошки на стол то
одной, то другой стороной.)

Отряхивают ладошки.

Все в снегу домой
пришли.

Съели суп и спать легли.

Движения воображаемой ложкой; руки под
щёку

Речевые игры Как правило, репертуаром для речевых игр являются образцы устного народного творчества - песенки, прибаутки, потешки, считалки, дразнилки, колыбельные, скороговорки. Поддержка текста музицированием или движением способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению, развивают эмоциональную выразительность речи детей, двигательную активность.

«Матрешки и Петрушки»

Вот пришли веселые матрешки. Тук-тук!

Принесли нам расписные ложки. Тук-тук!

Мы на ложках заиграли. Туки-туки! Туки-тук!

Наши ложки заплясали. Туки-туки! Тук-тук-тук!

Вот бежит приятель наш Петрушка, трень-трень.

Он принес ребятам погремушки, трень-трень.

Погремушки зазвенели - трень-трень-трень! Трень-трень-трень!

Звонко песенку запели – трень-ди, трень-ди, трень-ди-трень!

Тук-тук, туки-тук! Трень-трень-трень-ди-трень!

Наш оркестр целый день!

Ритмодекламация - это ритмичное произнесение текста на фоне звучащей музыки.

«Хомячки»

Почему вы, хомячки,

хлопки кулачками рук по надутым щекам

Пухлые, как кабачки?

Отвечают хомячки

руки в стороны, обращаясь к хомячкам

Пухлые, как кабачки:

- Не в почёте хомячок,

хлопки руками по бокам

Если худ его бочок.

Одна группа детей имитируют действие, другая- озвучивают.

Музыкальные и подвижные игры носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию мотивации здорового образа жизни.

“Кот и мыши”

Мы здоровые мышата 1,2,3

Как мы любим умываться, посмотри.

Моем мордочку и уши, вытираем их посуше.

Мы и лапки моем тоже. Чистота всего дороже.

Лучше мы ушами слышим, кот крадется тише, тише.

Тише, мыши, не шумим – от Мурлыки убежим.

Использование приемов оздоровления и валеологического воспитания (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, игровой массаж, элементы музыкотерапии) на занятиях музыкой, помогает развитию музыкальных способностей дошкольников, способствует снижению заболеваемости детей ОРЗ, способствует повышению творческого потенциала, развитию речи, памяти, внимания, позволяет в непринужденной форме, на высоком эмоциональном подъеме формировать у детей мотивацию здорового образа жизни. Валеологические знания приучают ребенка заботиться о своем здоровье, жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Можно сделать вывод, что музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического развития ребенка.