

МБДОУ «Детский сад № 396 «Подсолнушек»

Консультация для педагогов «Здоровьесберегающие технологии»

Подготовила музыкальный
руководитель Ижак Н.В.

Г.Нижний Новгород

2019 г.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Мы используем на занятиях определенные дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова;
упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова.

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
- улучшают дренажную функцию бронхов,
- положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
- улучшают нервно- психическое состояние организма.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” — 96 раз, но поскольку эта гимнастика — один из видов работы на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Мы делаем по 32 движений дыхательных упражнения из раздела «Постановка голоса», готовящих голосовой аппарат к дальнейшей работе. Это упражнения:

Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.

Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.

«Шинковать» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.

Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также еще больше увлажнит рот.

Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. На щелчках выстраиваем унисон (ФА, СОЛЬ 1-й октавы). Попротыкайте языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется «иголочка». Повторите несколько раз.

Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется «щеточка», как бы чистим языком зубы.

Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.

Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо — обрадованное лицо.

Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.

После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти «вперед-вниз», т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости — вперед, дальше — вертикальной — вниз.

Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти «вперед-вниз» с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена «вперед-вниз» на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот

должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно «Злая кошка» («ЗК»)

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;
- как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;
- музыка повышает и понижает мышечный тонус;
- восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;
- музыка улучшает вербальные и арифметические способности;
- музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыки. Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Музыкотерапия становится признанной наукой. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов, снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, подбирая

музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

На занятиях по обучению детей пению следует обязательно применять следующие здоровьесберегающие технологии:

- вокалотерапия;
- ритмотерапия;
- логоритмика;
- улыбкотерапия.

Вокалотерапия

Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.

Упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения.

Интонационно-фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановке основных вокальных навыков (автор фонопедического метода развития голосового аппарата В.В. Емельянов).

Упражнения оздоровительного физвокализа А.И.Попова. Это упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья, основанные на пропеваемых определенных звуках или звуковых сочетаниях.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учетом

открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Вокалотерапия благотворно влияет на развитие голоса и всего организма в целом. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

2. Ритмотерапия

На уроках хорового пения следует применять ритмотерапию – включать в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых), помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

3. Логоритмика

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. 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. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

4. Улыбкотерапия

Занятия музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки на уроке – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

Надо сказать, что здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях хоровым пением, существует достаточное множество. Мы рассмотрели лишь некоторые, наиболее существенные из них. Но есть еще такие здоровьесберегающие технологии как терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия и др.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать выводы:

хоровые занятия с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективны в плане поддержания и сохранения здоровья учащихся;

музыка в целом, и хоровое пение в частности, способствуют формированию здорового образа жизни.

Список литературы:

Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.

Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб., 2010.

В. Иванов. Физвокализ: в гармонии с собой // Электронный ресурс: Код доступа. / <http://www.mosoblpress.ru/38/18935>

Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова — М., 2002.

Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М.Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. — №1.

Костенко Л. В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Интернет и образование. Июнь. Том 2009. № 9.- Электронный ресурс: Код доступа/ <http://www.openclass.ru/node/47746>

Лобанов Е.А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3

Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./ В. П. Морозов.- М., 2002.

Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

Шушарджан С. В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма/ С. В Шушарджан. — М., 1998.

Щетинин, СМ.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. / М.Н. Щетинин. – М., 2008.