МБДОУ «Детский сад № 396 «Подсолнушек»

Консультация для родителей «Применение
здоровьесберегающих технологий на занятиях по
музыкальному развитию»

Подготовила музыкальный руководитель Ижак Н.В.

Г.Нижний Новгород

2019 г.

Музыка успокаивает, музыка лечит, музыка поднимает настроение. Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье.

Большое количество медицинских и психологических исследований подтверждает положительное воздействие музыкальной деятельности на функции дыхания и кровообращения, на уровень иммунных процессов, работу мозга и взаимодействие полушарий, умственную работоспособность, психомоторику, развитие речи, вычислительные навыки; доказано, что в результате музыкального воздействия повышается чувствительность не только слуховых, но и зрительных анализаторов, улучшаются психические процессы внимания, восприятия, запоминания, регулируются обменные процессы, снижается уровень тревожности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на ребенка-дошкольника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения. Также здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом. Среди данных технологий можно выделить технологии, которые используются на занятиях по музыкальному воспитанию:

- организационно-педагогические (определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний);
- психолого-педагогические (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей, направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия);
- социально адаптирующие и личностно-развивающие (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);
- сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных игр под музыку, дыхательная гимнастика, ритмопластика, релаксация);
- коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, психогимнастика и др).

Основными принципами (идеями) здоровьесберегающих технологий являются:

- гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;

- субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он мог бы максимально реализовываться;

- педагогической поддержки – решение совместного с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами. Основным критерием реализации данного принципа – удовлетворенность ребенка деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Система музыкально- оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М. Лазарева) 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. Например:

Доброе утро!

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

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 сбережем. (разводят руки в стороны)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

- Логоритмические упражнения. Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой;

- Ритмопластика.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т. д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – успех урока. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию, с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т. д.) для старших детей;

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листочки", "зайчик прыгает" и т. д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно

разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т. д.).

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т. д.);

разнообразными, нестандартными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

- Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем

центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

- Артикуляционная гимнастика. Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

"Жаба Квака"

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички погллатала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

- Оздоровительные и фонетические упражнения. Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

"Динозаврик"

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

- Вокалотерапия

- После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, очень часто от этого зависит работоспособность человека.

- А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

- Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их "пропевания") то с учетом открытий в современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

- 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, предстательной железы (у мужчин,

- матки и яичников (у женщин);

- 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.

- Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (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.
- Большое значение имеет и интенсивность произношения ("пропевания") звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.
- Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или "пропеваемых" звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

- Психогимнастика. Этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию; психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

На занятиях дети учатся распознавать эмоции. Дети получают карточки-настроения с изображениями на них детского лица с различной мимикой: радости, гнева, грусти, удивления, внимания и задумчивости.

Прослушав музыкальную пьесу, дети должны поднять одну из карт. На последующих занятиях дети, наоборот, учатся словесно описывать чувства, вызываемые контрастными музыкальными произведениями, и соотносить их с картами настроений. Так как мимика на картах настроений решена неоднозначно, то дети могут после прослушивания одного и того же произведения показать две разные карты. Для характеристики музыкальных образов и своих чувств дети пользуются двумя наборами полярных определений:

- веселый - грустный
- бодрый - усталый
- довольный - сердитый

- спокойный - взволнованный
- смелый - трусливый
- медленный - быстрый
- праздничная - будничная
- теплая - холодная
- душевная - отчужденная
- радостная - грустная
- ясная - мрачная
- красивая - некрасивая
- Фольклоротерапия

Фольклор культивирует главные витальные ценности – ценность жизни, здоровья, общения. Всё это позволяет нам утверждать, что фольклор является действенным фактором сохранения психического, физического и духовно-нравственного здоровья человека. Фольклор полифункционален. Наряду с развлекательной функцией, снимающей физическое напряжение после тяжелого труда, он выполняет и другую, психотерапевтическую функцию. Подобно любой информационно-эмоциональной языковой системе, фольклор имеет собственные пути освоения. В данном отношении фольклор является идеальной платформой для развития всех органов чувств, памяти, внимания, воли, а также базой для формирования культурно-эстетического восприятия, как своего народа, так и других национальностей. Соединив в себе три ипостаси – обучение, воспитание и психотерапевтирование, – русский фольклор обращается к тем сокрытым от сознания глубинам, прикосновение к которым может дать ответы на многие вопросы нашего существования. Идея о терапевтическом воздействии традиционного фольклора высказывалась давно и неоднократно. В фольклоре мы видим доставшуюся нам от предков естественную систему, обеспечивающую здоровое взаимодействие человека с окружающим миром, людьми и с самим собой. Использование различных аспектов искусства, благодатно сливающихся в одну живительную струю фольклора, помогает излечению недугов душевных сил и расширяет границы самопознания. А это – то самое направление, которым напрямую занимается арт-терапия. Всё вышесказанное свидетельствует о целесообразности приобщения дошкольников к традиционному русскому фольклору с целью решения арт-терапевтических задач современной здоровьесберегающей педагогики.

В процессе приобщения к музыкальному фольклору также осуществляется танцевально-двигательная терапия: жанровое многообразие воплощаемых на занятиях народных песен, частая смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения несут в себе освобождающую, терапевтическую функцию. А поскольку известно, что движения связаны с нервной системой, можно утверждать: качественные грациозные движения способны улучшать качество жизни. Для русских народных танцев характерна релаксация рук, особенно кистей, которые предназначены для тонких дифференцированных движений. Эти движения позволяют производить сбросы

накопившихся зажимов. Кроме того, известно, что движения рук коррелируют с речью и мышлением человека. Из этого ясно, что следствием танцевально-двигательной терапии посредством фольклора становится совершенствование соответствующих сфер личности. Также сильный эффект оказывают характерные для русских танцев движения ног (со слегка согнутыми коленями, всей стопой). При этом исполнитель уподобляется человеку, твёрдо стоящему на земле, благодаря чему он формирует не только уверенную осанку, но и соответствующий характер.

Важнейшим фактором развития детей становятся игровые ситуации, предлагаемые фольклорными произведениями. Народные музыкальные игры активизируют способность детей самостоятельно мыслить и действовать, помогают им пройти путь от многопланового постижения окружающего мира к чуткому восприятию человеческих отношений. Игра способна дарить отдых в часы досуга и в часы занятий, стать источником радости, удовольствия, развития инициативы и находчивости. Игра – универсальный способ общения, она формирует у детей навыки взаимоотношения с коллективом и умение координировать своё поведение с его жизнью.

Поскольку воплощение разнообразных жанров музыкального фольклора всегда связано с сюжетом и действием, их исполнение становится своего рода спектаклем, наблюдаемым зрителями, т. е. психодрамой. В ходе такого спектакля у исполнителей происходит психодинамическая медитация (идентификация себя с образом, трансперсонализация, связанная с трансляцией и модифицированием образа. Многоплановое восприятие оказывает влияние на поведенческие реакции. Явную терапевтическую ценность приобретают и артистические переживания, стимулирующие «активное воображение» (К. Г. Юнг).

Использование всей совокупности названных форм приобщения дошкольников к традиционному русскому музыкальному фольклору в конечном счёте ведёт к полноценному телесному, душевному и социальному благополучию, что, по сути, отвечает требованиям здоровьесберегающей педагогики.

Музыкотерапия.

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

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И. С. Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И. С. Бах. "Шутка".
3. И. Брамс. "Вальс".
4. А. Вивальди "Времена года"
5. Й. Гайдн. "Серенада"
6. Д. Кабалевский "Клоуны"
7. Д. Кабалевский "Петя и волк"
8. В. А. Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В. А. Моцарт "Турецкое рондо"

10. И. Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В. Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю. Энтин
3. "Будьте добры" А. Санин
4. "Веселые путешественники" М. Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В. Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю. Энтин
7. "Если добрый ты" Б. Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е. Войтенко
9. "Настоящий друг" Б. Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г. Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л. Боккерини "Менуэт"
2. Э. Григ "Утро"
3. А. Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф. Лист "Утешения"
6. Ф. Мендельсон "Песня без слов"
7. В. Моцарт "Сонаты"
8. М. Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М. Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К. Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

1. Т. Альбиони "Адажио"
2. И. С. Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л. Бетховен "Лунная соната"
4. К. Глюк "Мелодия"
5. Э. Григ "Песня Сольвейг"
6. К. Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

1. Н. Римский-Корсаков "Море"
2. Г. Свиридов "Романс"
3. К. Сен-Санс "Лебедь"

- Музыкально-пальчиковые игры (И. Бодраченко, Е. и С. Железновых)

- Речевые игры. Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

- Танцевальная ритмика (Т. Суворова)
- Сказкотерапия (театрализованная деятельность)
- Улыбкотерапия

Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей. Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии – то, на чем строится образовательный процесс в ДООУ.

Узбекский учёный Мирзакарим Норбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: “Хаос не в мире, он внутри нас”. И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека.