

Музыкально-валеологическое воспитание детей дошкольного возраста

Консультация музыкального руководителя

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт и другие факторы агрессивно воздействуют на хрупкие детские организмы. По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Поэтому педагоги дошкольных учреждений стараются комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка; подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Создание новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии начинаются с дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки здорового образа жизни.

Валеология – это интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни. Главная задача – научить человека формировать и беречь своё здоровье.

Музыкально-валеологическое воспитание – это организованный педагогический процесс, целью которого является:

- укрепление психического и физического здоровья,
- развитие музыкальных и творческих способностей,
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Музыкально-валеологическая работа является одной из составляющих здоровьесберегающего пространства детского сада и осуществляется в нескольких направлениях.

1. В образовательном процессе дошкольного учреждения (интегрированные музыкально-валеологические занятия; музыкально-физкультурные досуги и развлечения);
2. В процессе взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей (совместные оздоровительные мероприятия; консультации; семинары-практикумы);
3. В процессе взаимодействия дошкольного образовательного учреждения со школой (совместные праздники и досуги).

Музыкально-валеологические занятия носят интегрированный характер. Они в равной степени включают в себя задачи как музыкального, так и валеологического воспитания. Такие занятия побуждают детей активно, на самом высоком эмоциональном уровне познавать окружающий мир и свой организм, рассуждать, самостоятельно находить ответы на проблемные вопросы,

анализировать. Но успех данных занятий полностью зависит от согласованной работы музыкального руководителя и воспитателя.

Алгоритм произведения музыкально-валеологических занятий отличается от традиционных музыкальных и имеют следующую структуру.

1. Валеологическая песенка - распевка.
2. Создание проблемной ситуации.
3. Решение проблемы посредством получения новых знаний, повторения и закрепления пройденного материала по валеологии, пение песен, слушание музыки, танцевальное творчество, игры в соответствии с содержанием занятия.
4. Закрепление полученных знаний, умений на практике (песенные и танцевальные импровизации, викторина, соревнование, рисование, аппликация, дидактическая игра, выставка и др.)

Что представляет собой валеологические **песенки-распевки**?

Это доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок (авторы М. Л. Лазарев, М. Ю. Картушина) и приятная мелодия (мажорный лад) поднимают настроение, создают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. Распевки сопровождаются самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Направлены на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки.

Задачи: предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Например:

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 сбережем (*разводят руки в стороны*)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Трянди –песенка

(дети стоят парами лицом друг к другу)

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!
Барабанят пальчики: трям-трям-трям!
А теперь ладошки: трям-трям-трям!
Кулачками постучим: трям-трям-трям!
По трям-трямски говорим:
Засопели носики: трям-трям-трям!
Носики-насосики: трям-трям-трям!
А теперь мы улыбнулись,
Прыгнули и повернулись.
Мы в Трям-трямдии живем,
Трянди песенки поем: трям-трям-трям.

Цветочек

На полянке между кочек, от травы зеленых,
Потянулся вверх цветочек, хрупкий и веселый.
Он от ветра задрожал и листочки вверх поднял.
Вот росой умылся, а потом раскрылся!
Здравствуй, солнце ясное!
Здравствуй день погожий!
Я цветок, такой прекрасный,
Добрый и хороший!

Просыпайтесь

Ладошки просыпайтесь, похлопайте скорей!
Ножки просыпайтесь, спляшите веселей!
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:
Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро!
Всем, всем, всем!

Также для формирования навыков здорового образа жизни на занятиях применяются:

Дыхательная гимнастика, которая способствует развитию дыхательной системы и певческих способностей детей. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Способствуют восстановлению центральной нервной системы. Улучшает дренажную функцию бронхов. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

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. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Например:

Машина

Обучение постепенному выдоху воздуха.

И.П.: Дети становятся на одной линии, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед, при этом делая губами «бр-р-р». Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

Цветок

Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.

И.П.: Стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

Собачка

Закаливание зева.

И.П.: Стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- развитие продолжительности выдоха.

Артикуляционная гимнастика направлена на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовку к правильному произнесению фонем.

Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях:

- формировать артикуляцию различных звуков;
- закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах;

- совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ (активизация движений кончика языка, выполнение дифференцированных движений кончиком языка, отграничение движений языка и нижней челюсти);
- увеличить объем слуховой памяти и внимания;
- учить выделять сильные доли в цепочке слогов;
- развивать музыкальную память, запоминания текста песен;
- совершенствовать дикцию;
- развивать чувство ритма;
- совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

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.

Для правильного звукообразования большое значение имеет четкая работа голосового аппарата. Упражнения не только развивают певческий голос, но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.

В артикуляционную гимнастику входит:

- работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку и т.д.);
- работа с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки).

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.

Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом. Затем осваиваем артикуляционные упражнения:

- «Язычок проснулся» (толкать язычком в правую и левую щеку);
- «Язычок, покажись!» (покусать кончик языка);
- «Зубов не страшись!» (высовывать язык вперед и убирать назад);
- «Зубы кусаются» (покусать нижнюю и верхнюю губу по всей поверхности);
- «Губки хохочут» (в улыбке открыть верхние губы);
- «Губки обижаются» (вывернуть нижнюю губу);
- «Вкусный язычок» (пожевать язык боковыми губами);
- «Чистые зубки» (провести языком между верхней губой и зубами и между нижней губой и зубами);
- «Улыбка» (улыбнуться).

Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. На моих музыкальных занятиях эти упражнения проводятся под счет с хлопками под музыку, а также в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной и продолжаться не более 3-х минут перед пением. Упражнения выполняем с детьми сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, ноги и руки находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого и, если есть возможность, свое лицо в зеркале.

В процессе выполнения артикуляционных упражнений слежу за точностью выполнения детьми движений, темпом выполнения, за сохранением положительного эмоционального настроения у каждого ребенка.

Обязательное условие на занятиях – движение рук одновременно с пением. Руки помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно, выразительно и разнообразно, что позволяет достичь успехов даже с самыми слабыми детьми.

Когда мы исполняем попевки на двух нотах соль-ми, ладошкой показываем движение мелодии вверх-вниз, т.е. руки повторяют движения мелодии, или же они повторяют поступенное движение мелодии вверх или вниз, или же отрывистые движения звука на стаккато, или же мягкие движения рук – плавный звук на легато. Этот прием помогает детям сознательно управлять процессом звукоизвлечения.

Красивые, пластичные движения рук, дирижирование, активные, широкие движения, положительные эмоции – все это оказывает благотворное влияние на психологическое и физическое здоровье детей. 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 поглотала.

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!

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Оздоровительные и фонопедические 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!»

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Игровой массаж нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку.

Например:

1-я точка: В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли.

2-я точка: Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок.

3-я точка: Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим.

4-я точка: Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись.

5-я точка: Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть.

6-я точка: Руки надо растереть, чтобы больше не болеть.

7-я точка: И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть.

Заканчивая массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

Пальчиковые игры позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, О. Узоровой проводятся чаще всего под музыку (как попевки). Они развивают двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Например:

Кошка

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают «окошко»*)

По дорожке ходит кошка (*«бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке*)

С такими усами! (*показывают «длинные усы»*)

С такими глазами! (*показывают «большие глаза»*)

Кошка песенку поет, (*хлопки в ладоши*)

Нас гулять скорей зовёт! (*«зовут» правой рукой*)

Речевые игры, упражнения развивают эмоциональную выразительность речи детей, двигательную активность. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Тютюнниковой текст поётся или ритмично декламируется. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, 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 эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:

Лиса по лесу ходила

Развитие ритмичности, координации, внимания.

Лиса по лесу ходила, (*дробный шаг по кругу*)

Звонки песни заводила. (*на последний слог – разворот лицом в круг*)

Лиса лычки драла, (*хлопки-тарелки*)

Себе лапотки сплела. (*поочерёдное выставление ног на пятку*)

Скок-скок-поскок

Развитие внимания, ритмичности, координации движений.

Скок-скок-поскок,
Сколочу мосток,
Серебром замощу,
Всех ребят пушу.

*Ритмичные поскоки по кругу в руках –
деревянные ложки или кубики, на них
отстукивается ритм стиха*

В конце все останавливаются, ведущий вступает в диалог с кем-нибудь из участников «ритмический разговор».

Кап-Кап! *сл. Е. Макшанцевой*

Одновременно с игрой на треугольниках пропевать на двух нотах (соль-ми) текст стихика, следить за ритмическим рисунком. Можно разделить на две команды (нечётные и чётные строчки чередовать).

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап!

Что там за оконцем?

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап!

Что блестит на солнце?

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап!

Капают капли!

То весна к нам пришла, птицы прилетели!

Дождь

Дождь, дождь, дождь с утра. (*хлопки чередуются со шлепками по коленям*)

Веселится детвора! (*легкие прыжки на месте*)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (*притопы*)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (*хлопки*)

Дождик, нас не поливай, (*грозят пальцем*)

А скорее догоняй! (*убегают от «дождика»*)

Ритмодекламация — это ритмичное произнесение текста на фоне звучащей музыки.

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится в течение всего дня: можно детей встречать, укладывать спать, поднимать после дневного сна, в качестве фона для занятий, свободной деятельности, во время принятия пищи. Так, прослушав запись «Колыбельной мелодии», дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка.