

Здоровьесберегающие технологии в музыкально-творческой деятельности детей ДОУ.

Консультация для родителей детей дошкольного возраста

Интенсивное развитие современного Российского государства в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная



организация учебного процесса, соответствие методик и технологий 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.

В своей практике я, как музыкальный руководитель, тоже применяю в музыкально-творческой деятельности детей здоровьесберегающие технологии - комплексы специальных упражнений, а именно:

- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой;
- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- логопедические упражнения;
- логоритмические упражнения.

1. Дыхательная гимнастика. Упражнения, активно включающие в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывающие общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями, а также раздражается обширная зона рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Стрельниковская дыхательная гимнастика, тренируя вдох "в спину", посылает его на предельную глубину и тем самым заполняет воздухом все легкие снизу доверху. А так как вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная. Следовательно, она подчиняет себе и работу голосовых складок во время фонации. При лечении заикания помимо этой дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания, выполняются еще специальные звуковые упражнения для постановки голоса. Звуковые упражнения делаются при активно работающей диафрагме, на "опоре".

Основной комплекс дыхательной гимнастики включает в себя упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Большой маятник», «Малый маятник», «Кошечка», «Обними плечи», «Ушки», «Повороты головы», «Перекаты», «Шаги».

Данный комплекс дыхательных упражнений используется в игровой форме, что позволяет добиться правильности выполнения упражнений, повысить эмоциональный настрой, активизировать двигательную и творческую активность каждого ребенка.

2. Пальчиковая гимнастика. Данный метод применяется с целью стимулирования развития речи и повышения речевой активности ребенка путем тренировки движений пальцев рук. При этом, запоминая определенные положения рук и последовательность движений, дети развивают память, фантазия и воображение, концентрируют внимание. Упражнения сопровождаются короткими стишками, песенками, народными потешками, в результате чего речь детей становится более ритмичной, четкой, яркой.



3. Артикуляционная гимнастика включает несложные статические и динамические упражнения для языка и губ: «Улыбка», «Хоботок», «Заборчик», «Кролик», «Птенчики», «Лопаточка», «Иголочка» и др., ритмичное исполнение стихотворного текста с музыкальным сопровождением и без него: «Дудочка», «Кот», «На грядке» и др.

4. Логопедические упражнения, распевки. Данные упражнения используются для формирования правильного звукопроизношения, активизации речевых навыков, направленные на автоматизацию свистящих и шипящих звуков, автоматизацию аффрикатов, сонорных и йотированных звуков. Применяю в своей работе комплекс упражнений для здоровья по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй», направленных не только на формирование мотивации здоровья и навыков здорового образа жизни, но и на всестороннее и гармоничное развитие личности ребенка.

5. Логоритмические упражнения включают в себя комплекс музыкально-ритмических упражнений, направленных на закрепление двигательных навыков; гимнастические упражнения, направленные на решение координационно-коррекционных задач;



ритмические упражнения, позволяющие решать задачи по освоению детьми ритмической пульсации, несложных ритмов; подвижные игры на координацию слова и движения. Таким образом, логоритмические упражнения направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в пространстве, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

На основании выше сказанного хотелось бы отметить, что при использовании в музыкальной деятельности специально подобранных упражнений по укреплению здоровья детей необходимо создавать игровые условия, так как именно игра способствует эффективному восприятию

материала, активизирует творческое мышление, повышает творческий потенциал, способствует развитию творческой индивидуальности каждого ребенка.