



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшеерешение.рф конкурс.лучшеерешение.рф квест.лучшеерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях

Автор:

Габдуллина Анна Александровна

**ГБДОУ "Детский сад № 14
Калининского района Санкт-
Петербурга"**

Аннотация: Данный материал носит рекомендательный характер, и может быть использован в педагогической деятельности по профилактике детской заболеваемости в ДООУ. В настоящие рекомендации включены инструктивно методические материалы, которые помогут педагогам организовать работу по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, музыкальное развитие дошкольников, здоровый образ жизни, мелкая моторика, повышение работоспособности, музыкотерапия, цветотерапия, самомассаж, ритмопластика.

Введение.

«Здоровье - это главное, все остальное без него-ничто». Сократ.

В своей работе считаю приоритетной задачей здоровьесозидание, поскольку здоровье является одной из главных ценностей жизни. Хорошее здоровье помогает преодолевать жизненные трудности, обеспечивает выполнение планов, способствует долгой и активной жизни.

Здоровье является важнейшей потребностью человека, а также инструментом формирования гармонически развитой личности, которая способна к плодотворному труду. Здоровье является предпосылкой к счастью человека. Ведение здорового образа жизни - это поведение, направленное на сбережение, укрепление, улучшение здоровья. Поведение, которое направленно на сбережение и укрепление здоровья является залогом хорошего самочувствия.

В настоящий момент в нашей стране проблема здоровья детей является первостепенной и ей уделяют большое внимание. Главной целью в решении данной задачи государство ставит перед собой формирование всесторонне развитой, физически здоровой, образованной, социально активной личности. Этот приоритет выражен в Законе РФ «Об образовании», в нем отмечены задачи по охране, укреплению, сохранению и развитию здоровья подрастающего поколения. Также в данном документе особую роль в достижении поставленных задач в данном направлении уделяют пропаганде здорового образа жизни.

Проблема сохранения здоровья и формирования ценности здорового образа у подрастающего поколения особенно важна, поскольку от состояния здоровья нашей нации зависит будущее нашей страны. Исходя из этого, главная установка ФГОС относительно здоровьесберегающих технологий состоит в осознании здоровья как высшей ценности и привитии бережного отношения к нему.

Одним из важных доказательств актуальности применения здоровьесберегающих технологий становится статистика заболеваний детей.

Анализ заболеваемости детского населения по свидетельствует о продолжающемся ухудшении здоровья детей. По мнению медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Так, например, за годы обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, это связано с тем, что взрослые ошибочно считают, что самое главное для детей хорошая успеваемость. Таким образом перед мной, как педагогом дошкольного образования, стоит задача заложить фундамент для здорового образа жизни детей, и подготовить их тем самым к начальной школе.

Важной задачей в решении этой проблемы является научить ребенка понимать, как сохранить здоровье. А также дать его родителям инструментарий в поддержке здоровья будущего школьника, поскольку детский сад является предшествующим начальной школе образовательным учреждением.

В своей работе ставлю следующую цель и задачи.

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

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье с помощью различных здоровьесозидающих технологий: релаксация, музыкотерапии, динамических и музыкально- ритмических упражнений, цветотерапия, самомассаж, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, попевки;
- совершенствовать двигательные навыки, владение телом;
- активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям с помощью здоровьесберегающих технологий;
- повышение функциональных возможностей, работоспособности, восстановление сил;
- стабилизировать эмоциональное состояние путем слушания классической музыки;
- способствовать синхронизации работы полушарий головного мозга, развитию внимания и памяти путем развития мелкой моторики;
- учить прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

В своей работе использую следующие здоровьесберегающие технологии.

1.Технология сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика

Валеологические распевки

Подвижные игры

Релаксация

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Суджоку

Артикуляционная гимнастика

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Коммуникативные игры-танцы

Самомассаж, взаимомассаж

3. Коррекционные технологии

Музыкотерапия, цветотерапия

Фонетические упражнения

Логритмика

Ритмопластика развивает танцевально-игровое творчество; формирует навыки художественного исполнения различных образов; воспитывает коммуникативные навыки ребенка; совершенствует двигательные навыки, владение телом.

Су-Джок терапия с применением фоновой музыки активизирует развитие речи ребёнка.

Логоритмика способствует преодолению речевых нарушений через двигательные упражнения, которые проходят в сочетании со словом и музыкой. Помимо коррекции речи логоритмика направлена на развитие общих и мелких движений, способствует координации «речь-движение», а также помогает развивать эмоциональность и навыки общения, решая спектр психофизических задач.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижные игры способствуют устранению замкнутости, застенчивости. Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, т.к. при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

Психогимнастика направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. К психогимнастике можно отнести мимические упражнения, релаксацию, коммуникативные игры и танцы, этюды на развитие выразительности движений, инсценировки и музыкотерапию.

Релаксация помогает возбужденным детям стать более уравновешенными, внимательными, а дети скованные могут стать более уверенными.

Музыкотерапия повышает иммунитет, снимает раздражение, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Артикуляционная гимнастика развивает артикуляционный аппарат детей.

Фонопедические упражнения укрепляют хрупкие, голосовые связки детей, подготавливают их к пению, оказывают профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. В своей работе использую разработки Емельянова и Картушиной.

Коммуникативные игры-танцы развивают танцевально-игровое творчество; формируют навыки художественного исполнения различных образов; воспитывают коммуникативные навыки ребенка; способствуют совершенствованию двигательных навыков.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики, развитию речи, повышает работоспособность мозга, снимает тревожность, развивает память, мышление, воображение.

Валеологические распевки предупреждают заболевания верхних дыхательных путей, укрепляют хрупкие голосовые связки детей, готовят их к пению, создают психологический настрой на занятие, повышают интерес к предстоящей деятельности, к развитию детьми своих музыкальных и творческих способностей. С элементом самомассажа.

Дыхательная гимнастика учит детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Учит детей укреплять мышцы органов брюшной полости. Помогает детям укреплять межреберные мышцы. Способствует укреплению и стимулированию верхних дыхательных путей.

Самомассаж, взаимоассаж способствуют укреплению психического и физического здоровья; активизации защитных свойств, устойчивости к заболеваниям; повышению функциональных возможностей, работоспособности, восстановлению сил.

В своей работе использую следующие педагогические принципы.

- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса
- Принцип системности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности
- Принцип «Не навреди!».

В своей работе по здоровьесбережению дошкольников я активно привлекаю родителей, поскольку просвещение родителей занимает важное место в дошкольном образовании. Это отображено в законе «Об образовании в Российской Федерации», где одной из главных задач стоящей перед детскими дошкольными заведениями является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности ребенка».

Для реализации данной задачи был разработан новый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), и в котором большое внимание уделяется работе с родителями. В «Концепции дошкольного воспитания» также подчеркивается «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей.

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Исходя из этих утверждений можно сделать вывод, что наиболее эффективной будет оздоровительная программа, если она решается с семьей и в детском саду создано единое сообщество «дети-родители-педагоги». Родители, в первую очередь, заинтересованы в том, чтоб их дети росли здоровыми. Поэтому я создаю связь триады «дети-родители-педагоги».

На вопросы воспитания здорового ребенка на мастер-классах для родителей даются ответы в виде инструментария здоровьесберегающих технологий, для того, чтоб сохранялась непрерывность здоровьесберегающего процесса вне сада. Мною была замечена позитивная динамика посещения родителей моих мастер-классов и их интерес к ним и здоровому образу жизни.

Поскольку одним из ключевых принципов в моей работе является «Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса», мною проводится взаимодействие с воспитателями детского сада по улучшению здоровья дошкольников для того, чтоб здоровьесберегающие технологии были не только на музыкальных занятиях, но и в процессе всего остального дня. Сохранение здоровья детей считаю возможным только при тесном взаимодействии музыкального руководителя и воспитателей.

Поэтому я систематично провожу семинары для педагогов, где знакомлю их с различными здоровьесберегающими технологиями. Также актуальность, проводимых мною семинаров обусловлена тем, что профессия воспитателя обязывает быть моих коллег стрессоустойчивыми, работоспособными и выносливыми, поэтому я ввела такую традицию, в тихий час проводить веселые музыкальные минутки и релаксацию для педагогов.

Каждый из специалистов решает свои задачи, но цель в конечном итоге у всех одна. Достигнуть её можно только согласовывая свои действия посредством педагогической интеграции.

В конце учебного года наблюдались следующие результаты:

- Систематическое проведение совместной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий, приводит к формированию и развитию здорового образа жизни ребенка и его семьи.
- Повысилось качество речи, дети стали говорить четко и разборчиво, контролировать силу голоса, а также побеждать на конкурсах чтецов.
- Гармонизация эмоционального фона в детском саду, как результат гиперактивные дети стали более уравновешенными, внимательными, а дети скованные стали более уверенными.
- Благодаря систематически проводимыми семинарам, музыкальным паузам и релаксации с воспитателями и родителями была достигнута непрерывность здоровьесберегающего процесса.
- Количество родителей, приходящих на мои мастер-классы, увеличивается, заметна удовлетворенность родителей и их интерес к здоровому образу жизни.
- Количество заболеваемости в детском саду снизилась.

Литература:

- От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева
- «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной,
- «Праздник каждый день» И. Каплуновой,
- «Музыкальное воспитание в детском саду» М. Зацепиной,
- «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой,
- «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой,
- «Ритмическая мозаика», А. Бурениной;
- «Фонопедическое развитие голосового аппарата», Емельянов В.В.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: метод. Пособие-М: Сфера, 2008
- «Здоровячок», система оздоровления дошкольников Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
- «Здоровый малыш» З.И. Бересневой
- «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения О.Н. Арсеновская
- «Логоритмика для малышей» Картушина М.Ю.
- «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Картушина М.Ю.
- «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Подольская Е.И.
- «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» Сократов Н.В.
- «Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым» Зимонина В.А.
- «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.