

Обеспечение двигательной активности детей в музыкально-оздоровительной работе в семье с использованием здоровьесберегающих технологий.

Формирование здорового образа жизни у детей является актуальной необходимостью, это связано с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании, слабой системой здравоохранения и воспитательной базы семьи. От уровня психического и физического состояния населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений о здоровом образе жизни детей является в современном обществе актуальной.

Музыкально - оздоровительная работа оказывает положительное влияние на формирование организма детей: профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы, улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно - необходимых двигательных умений и навыков, улучшение телосложения, выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь, развитие двигательной и музыкальной памяти, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Эмоционально окрашивая игровые действия, музыка предъявляет детям требование проявлять волевые усилия, сосредотачиваясь на многообразии выразительных интонаций, ритмических рисунков мелодии. Понимание музыкально – игрового задания вызывает у ребенка быстроту реакции на звуковое раздражение, формирование музыкальных и двигательных навыков, активизацию чувств, воображения, мышления.

Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

- валеологические песенки-распевки,
- дыхательная гимнастика,
- артикуляционная гимнастика,
- оздоровительные и фonoпедические упражнения,
- игровой массаж,
- пальчиковые игры, речевые игры,
- музыкотерапия.

Валеологические песенки-распевки

Представляют собой несложные, добрые тексты, а мелодия состоит из звуков мажорной гаммы. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии.

ТРЯМДИ-ПЕСЕНКА.

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!

Барабнят пальчики: трям-трям-трям!

А теперь ладошки: трям-трям-трям!

Хлопают ладошки: трям-трям-трям!

Кулачками постучим: трям-трям-трям!

По трям-трямски говорим: трям-трям-трям!

А теперь мы улыбнулись: трям-трям-трям!

Пальчики все вмиг проснулись: трям-трям-трям!

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны между собой и взаимодействуют 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; неправильная осанка. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения. При работе над дыханием очень хорошо подойдет методика А. Н. Стрельниковой. Принцип ее гимнастики - короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку.

Вдох – громкий, короткий, активный, просто шумно шмыгать носом, как бы нюхая. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или рот. О выдохе думать запрещено. В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

«ЛАДОШКИ»

Ладушки – ладошки, звонкие хлопошки.

(руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты)

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

(активный вдох и пассивный выдох)

«КОШКА» (приседание с поворотом)

Мягенько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко —

Сразу замурлычет кошка.

«ЛЮБЛЮ СЕБЯ»

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!
Крепко обнимаю,
Носиком вдыхаю
«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Ежик по лесу гулял
И цветочки собрал.
Справа – белая ромашка,
Слева – розовая кашка.
Как цветочки пахнут сладко!
Их понюхают ребятки.

УПРАЖНЕНИЕ «НОСОЧКИ»

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом. На счет «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, - вдох! Возвращаем ноги в и.п. – Выдох! Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТОЧКИ»

На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носки от пола. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

УПРАЖНЕНИЕ «НОСОЧКИ-ПЯТОЧКИ»

Поочередно поднимаем то носочки, то пяточки. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

Артикуляционная гимнастика.

Основной целью является выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, тренировка мышц речевого аппарата, подготовка к правильному произнесению

При выполнении упражнений используются стихотворения, игрушки. Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. Упражнения проводятся под счет, с хлопками, с музыкальным сопровождением, а также в сочетании с дыхательно – голосовыми упражнениями.

«ЖАБА-КВАКА» (упражнение для мышц мягкого неба и глотки.)

Жаба-Квака с солнцем встала (*Потянуться*)

Сладко – сладко позевала (*Дети зевают*)

Травку сочную сжевала (*имитируют жевательные движения*)

Да водички поглотала (*глотание*)

На кувшинку села, песенку запела:

«Ква –а-а-а! Квэ –э-э! (*произносят звуки отрывисто и громко*)

Ква –а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

Оздоровительные и фонопедические упражнения

Используется для профилактики заболеваний горла и голосового аппарата. Петь хотят все дети, но часто они поют громко, с криком, нагружая свои хрупкие голосовые связки. У детей есть и фальцетное и грудное звучание. Грудное звучание для них естественнее, так как идет от разговорного, и в пении они чаще всего используют его. Однако петь фальцетом безопаснее, так как звук основан на не смыкании голосовых связок, тогда как грудное пение вызывает трение связок. Основной целью игровых фонопедических

упражнений является активизация фонационного выдоха, коррекция произношения звуков.

«КОЛОКОЛЬЧИКИ БУДИЛИ»

Дили-дили, дили-дили! (Дети произносят «динь-динь!..» на разной высоте в высоком регистре).

Колокольчики будили

Всех жуков, (Произносят «ж-ж-ж.» на продолжительном выдохе.)

Пауков (Произносят «х! х!» на коротком, энергичном выдохе.)

И веселых мотыльков. (Делают *glissando* легким, нежным звуком вверх и вниз на гласную [у].)

Дили-дили, дили-дили!

Колокольчики будили (Произносят «динь-динь!..» на разной высоте в высоком регистре.)

Всех зайчат, (Произносят «бл-л-л» в высоком регистре на длительном выдохе.)

Всех ежат, (Произносят «ф-ф» резко выдыхая, энергично работая диафрагмой.)

Всех ленивых медвежат (Произносят «р-р-р», пропевая восходящие трихорды)

И воробушек проснулся (Произносят «чик-чирик!» в разных регистрах).

И галчонок встрепенулся (Произносят «кра! кра!» очень громко в среднем регистре)

Дили-дили, дили-дили! (Произносят «динь-динь!..» на разной высоте в высоком регистре.)

Встали все, кого будили (Кричат «Ура!» и поднимают руки.)

Игровой массаж.

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему взрослым и детям нравится массаж? Все дело в том, что, массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени и другим органам. Массаж улучшает циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. Массаж проводится под музыку – слова пропеваются или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Проводя массаж определенных частей тела, используют разминание, растирание, легкие постукивания.

«ГУСЕНОК ТИМОШКА» (игровой самомассаж с пением)

Гусенок Тимошка пошел погулять (Шлепают ладошками по коленям)

Зеленой и сочной травы пощипать (Щиплют пальцами мочки ушей)

Гусенок: «Га-га!» (Показывают пальцами рук «клювики»)

Веселый всегда (Хлопают)

Он травку пошел пощипать (Щиплют пальцами мочки ушей)

Гусенок Тимошка пошел на лужок (Шлепают ладошками по животу)

Увидел красивый и вкусный цветок (Гладят шею сверху вниз)

Гусенок: «Га-га!» (Показывают пальцами рук «клювики»)

Веселый всегда (*Хлопают*)

Уж очень был вкусный цветок (*Делают круговые движения по животу*)

Гусенок Тимошка на речку пошел (*Шлепают ладошками по груди*)

В высокой осоке лягушку нашел (*Щиплют щечки*)

Гусенок: «Га-га!» (*Показывают пальцами рук «клювики»*)

Лягушка: «Ква-ква!» (*Качают ладонями с растопыренными пальцами*)

Подружку себе он нашел (*Хлопают*)

Пальчиковые игры

Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. На ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки. Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, подготавливают пальцы рук к рисованию, письму.

«ГОСТИ»

К Кате гости прибежали, (бежим пальчиками по столу или по полу)

Все друг другу руки жали.

Здравствуй Жора, (соединяем большой и указательные пальчики)

Здравствуй Жанна, (большой и средний)

Рад Серёжа, (большой и безымянный)

Рад Снежана (большой и мизинец)

Не хотите ль пирожок? (ладошки складываем вместе)

Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)

Иль рожок (2 кулачка ставим друг на дружку)

Вот даже вам на дорожку (пальчиком тычем в открытую ладошку)

Вы берите понемножку (несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)

Все стряхнули быстро крошки

И захлопали в ладошки!

Речевые игры

Музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх текст поется или ритмично декламируется. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Тексты должны быть простыми, легко запоминаемыми. Речевые игры развивают звуковую культуру речи, улучшают дикцию детей, укрепляют голосовой аппарат. Учат детей выразительно передавать настроение, характер персонажей речевой игры через интонацию, жесты, движения, мимику.

«ЛИСТОПАД» (речевая игра со звучащими жестами)

Осень, осень! Листопад! (Ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат. (Щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (Трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (Качают руками)

«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»*)

Музыкотерапия

Бывает пассивная и активная. Правильно подобранная музыка повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека. Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить, придать человеку силы. Интеллектуальной сфере соответствует фортепианная музыка. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Звучание скрипки, виолончели развивают в человеке чувство сострадания. Хорошо, если детей в группе утром будет встречать солнечная мажорная классическая музыка, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится травма – ситуация отрыва от дома и родителей. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической музыки, наполненной звуками природы, шелестом листьев, голосами птиц, шумом морских волн, журчанием ручейка. Для подъема после сна желательно использовать тихую, нежную музыку. Она должна быть постоянной в течение месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышу будет легче переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

Музыка для встречи детей: Бах И. С. «Шутка», А. Рубинштейн «Мелодия», В. А. Моцарт «Турецкое рондо», А. Вивальди «Времена года», В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»

Музыка для релаксации и засыпания: Л. Бетховен «Лунная соната», Сен-Санс К. «Лебедь», К. Дебюсси «Лунный свет», И. С. Бах «Ария из сюиты №3», Э. Григ «Песня Сольвейг»

Колыбельные: Г. Свиридов «Романс», К. Сен-Санс «Лебедь»

Музыка для пробуждения после сна: Э. Григ «Утро», К. Сен-Санс «Аквариум», П. И. Чайковский «Вальс цветов», Ф. Лист «Утешения», М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

Организация в семье музыкальных игр с использованием здоровьесберегающих технологий поможет обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого ребенка.