

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г.Шахты Ростовской области
«Детский сад комбинированного вида № 28»

*«Формирование основ здорового образа жизни в
процессе музыкального образования детей
дошкольного возраста.»*

Выполнила

Музыкальный руководитель

Шурова И.В.:



Цели и задачи:



Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные задачи:

- 1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.*
- 2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.*
- 3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).*





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОУ



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС) .

Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- ❖ Пальчиковая гимнастика;
- ❖ Дыхательные упражнения;
- ❖ Самомассаж;
- ❖ Подвижные игры;
- ❖ Релаксация;
- ❖ Музыкально-ритмические движения с использованием степ платформы и техники боди перкуссии





ЦВЕТОПТЕРАПИЯ



Данный метод включает в себя использование различных атрибутов определенного лечебного цвета. Например, в танцевальных композициях, в психомышечных этюдах и, просто, в музыкально-ритмических движениях можно предложить детям использовать шелковые шарфики, ленточки, косынки зеленого, синего, красного и желтого цветов, т.к. данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, благодушного настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм человека в целом. При рисовании музыки также рекомендуется использовать эти цвета.



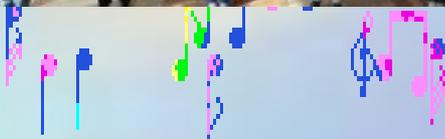
Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр и сказок

- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;*
- совершенствует внимание и память;*
- формирует ассоциативно-образное мышление;*
- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.*



ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ И УПРАЖНЕНИЯ

На занятиях музыкотерапией можно использовать психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения, а также у детей формируются и развиваются различные психические функции (внимание, память, моторика).



ИГРОТЕРАПИЯ

Также, в большой мере способствует коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей метод игротерапии.

Рекомендуется использование как контактных, объединяющих игр, так и познавательных игр, игр на развитие основных психических функций, и, само собой, терапевтических игр. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ И АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;*
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;*
- улучшает дренажную функцию бронхов;*
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;*
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника*



ВОКАЛОТЕРАПИЯ И МУЗЫКАТЕРАПИЯ

Также очень популярен метод вокалотерапии.

В работе с детьми, занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения: исполнение жизнеутверждающих песен-формул, оптимистических детских

песен, которые можно петь под фонограмму или аккомпанемент. Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению. Музыкаотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.



Учимся петь



ЛИТЕРАТУРА

- Алябьева Е.А. *Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие.* — М.: ППЦ Сфера, 2006. — 64 с.
- Картушина М.Ю. *Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.)* - М.: ППЦ Сфера, 2005. - 144 с.
- *Логоритмические минутки : тематические занятия для дошкольников / авт.-сост. В. А. Кныш, И. И. Комар, Е. Б. Лобан, Ю. В. Дудақ*— Минск: Аверсэв, 2009. — 188 с.
- Сиротюк А.А. *Коррекция развития интеллекта дошкольников.* — М.: ППЦ
- Белая А.Е., Мирасова В.И. *Пальчиковые игры.* М., 1999.
- Алябьева Е.А. *Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.* — М.: ППЦ Сфера, 2003. - 88 с.
- Буренина А. И. *Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).* — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
- Гальцова Е.А. «Забавные истории обо всем на свете»
О.Н.Арсеневская. *Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения*-Волгоград:Учитель,2011-204с.

БУДУЩЕ

ЗДОРОВЫ!