

**МБОУ «Начальная школа –детский сад №5 «Елочка»**

**Совместное методическое объединение музыкальных руководителей**

**ДОУ и учителей музыки ОУ и УДО**

**«Оздоровление детей посредством  
музыкально-ритмических движений»**

**Подготовила:Бахарева А. А; музыкальный руководитель**

**1квалификационнойкатегории.**

**Моршанск 2012**

**Цель здоровьесберегающих технологий:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.

**ЗАДАЧИ:**

1. Показать педагогам возможности использования здоровьесберегающих технологий через:
  - обучение детей элементам дыхательной гимнастики, ритмики, психогимнастики, музыкотерапии;
  - психологическое раскрепощение ребенка освоение своего собственного тела как выразительного музыкального инструмента;
  - развитие разнообразных двигательных и физических навыков создание эмоционально-психологической комфортности детей;
  - формирование положительной самооценки .

Не для кого не секрет, что болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка и ритмические движения. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

В основу моей педагогической деятельности по музыкально-ритмическому воспитанию детей легли принципы развивающего обучения, которые направлены на развитие ребенка в целом, на его общее гармоничное психическое, духовное и физическое развитие. Где основной направленностью в обучении является психологическое раскрепощение ребенка, через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

В своей работе с детьми я использую следующие виды оздоровления:

- **Логоритмика** (подговорки, речевые игры)

Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Такие упражнения помогают развивать у детей фантазию, воображение, двигательные навыки, пластику движений, умение сочетать слово и жест, слышать и чувствовать ритм стиха. Знакомя детей с различными образцами художественной поэзии, детям прививается интерес к художественному слову. Речевые игры помогают развивать мышление и речь ребенка, преодолевать те или иные логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь интонационно богатой и выразительной.

- **Психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной).

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Включаю психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

- **Дыхательная гимнастика.**

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, 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.

- **Ритмика и ритмопластика.** (музыкально-ритмические композиции, танцы, танцевальная импровизация.)

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена.

Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Средствами ритмики и ритмопластики снимается умственная усталость, это эффективное средство расслабления, раскрепощения, повышения

настроения и концентрации внимания.

### **Музыкотерапия.**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится не только на занятиях музыки, но и педагогами ДОО в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает при организации музыкальных занятий.

### **Организация работы проводится по трем направлениям:**

- Групповая и индивидуальная и фронтальная работа с детьми.
- Взаимодействие и просветительская работа с родителями.
- Совместная работа педагогов ДОО.

### **Основные формы организации работы с детьми :**

Музыкальные занятия, самостоятельная деятельность, совместная деятельность педагогов с детьми в течении дня, развлечения, досуги,

праздники, нетрадиционные музыкальные занятия, физкультурные занятия.

В своей работе использую разные виды занятий: доминантные, тематические, комплексные, интегрированные, занятия-путешествия и др.

Мной разработан алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий (виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, композиции, логоритмические упражнения.

3. Слушание музыки. Музыкотерапия. Психогимнастика (мимика, пантомимика)

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

6. Музыкальные игры, хороводы. Психогимнастика (этюды)

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

Подготовленный музыкально-ритмический материал использую на праздниках, развлечениях, досуговой, самостоятельной деятельности детей.

Продолжение работы по музыкально- ритмическому воспитанию, а в частности использование здоровьесберегающих технологий, находит отражение в начальной школе. Тем самым обеспечивая преемственность требований программ дошкольного и начального общего образования в вопросах здоровьесбережения детей. Программа для первого класса направлена на решение многих задач музыкального образования и одна из них:

Формирование музыкально-релаксационной культуры: освоение детьми элементарных приемов, снятия психического и мышечного напряжения в процессе выполнения разнообразных музыкально- терапевтических упражнений.

Заключение.

- Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.
- Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремлённости, гуманизации, динамичности и открытости.



- Необходимо помнить, о том, что положительные результаты в оздоровлении как дошкольников так и школьников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.