

## Консультация для педагогов на тему: «Упражнения для развития укрепления различных органов и систем организма»

Вопрос – может ли музыкальный руководитель с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье дошкольника?

Конечно, снимая нервно-психические перегрузки, восстанавливая положительный эмоционально-энергетический тонус дошкольников. Для этого стала использовать следующие методы работы.

Музыкотерапия. Гармоничная музыка – лучший психотерапевт. Уже давно не секрет, что использование классической музыки на занятиях с дошкольниками имеет большой терапевтический эффект. Я постоянно использую классическую музыку в целях музыкальной терапии. Для того, чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Активные формы восприятия музыки с просмотром репродукций и стихотворной формой положительно влияют на психоэмоциональное состояние. Музыка оказывает успокаивающее воздействие на гиперактивных детей. Я заметила, что замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми. Развивается речевая и сенсомоторная функция.

Вокалотерапия. Волшебный мир музыки окружает нас повсюду, и целительная роль пения стала общепризнанным фактом. Главным в вокальной работе, конечно, является дыхание. Учу детей правильно дышать, слежу за осанкой. Для дыхательных упражнений использую воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз). Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в понижении заболевания детей.

Пение – идеальный способ лечения детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм. Считаю, что с помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы – ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в лёгких возникает вибрация, влияющие на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

Голос – своеобразный индикатор здоровья. Я считаю, что самое главное – это бережное отношение к голосу ребёнка. Учу детей петь свободно и легко, без напряжения, и со временем голос его укрепляется и развивается. Не зря говорят, что «школа пения – школа дыхания». От дыхательных навыков зависят качество голоса, его сила. Поскольку певческое дыхание представляет собой своеобразный массаж внутренних органов, системное его использование благоприятно влияет на физическое здоровье ребёнка.

Ритмотерапия. Танец, мимика, жест – одни из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. В своей работе применяю большое количество различных танцевальных, речевых упражнений. Движения и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские отношения к друг другу, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Фольклорная терапия. Русский фольклор – это целая система интегрированной терапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа имеет врачующее начало.

Большинство малышей уже имеют небольшой багаж впечатлений, связанных с музыкальным фольклором. Эти первые впечатления я стараюсь закрепить и расширить с первого дня пребывания ребёнка в детском саду, предлагая их вниманию понятные и близкие им народные песенки, потешки, попевки, пляски, которые так богаты жизнелюбием, добрым юмором, оптимизмом и неиссякаемой энергией русского народа. Русские народные песни

отличаются разнообразием жанров. Народный песенный материал помогает развивать не только музыкальный слух и память, но и лёгкие, дыхание, голосовой аппарат.

Обучая детей русской народной пляске, ставим задачу познакомить их с характером движений, которым присущи веселье и задор в сочетании со сдержанностью и скромностью. Работая над характерной осанкой для русской пляски, учим детей держаться прямо, с приподнятой головой, с отведёнными назад плечами. Такая осанка близка к нормальной осанке детей, поэтому она легко ими усваивается. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет раскрепоститься.

Диапазон песен, удобный для детей, простота народных движений, разнообразие игр, хороводов доставляет детям поистине колоссальное удовольствие!

Игротерапия. Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику, а значит на их психическое здоровье, т. е. творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого предлагаю детям сочинить собственную мелодию, спеть своё имя, пофантазировать под музыку, исполнить пластическую импровизацию или сыграть на детском музыкальном инструменте.

Сказкотерапия. Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечту. Я стараюсь как можно чаще включать сказки в содержание сценариев утренников, да и на обычные занятия – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

Проводится большая предварительная работа – беседы, рассказы о происхождении тетра, о правилах поведения в нём, об актёрской игре, костюмах артистов.

Все наши представления, я считаю, проходят на должном уровне. Дети после просмотров получают положительный заряд энергии и эмоций. А с каким воодушевлением потом рассказывают родителям об увиденном!

Для детей театр – это игра, для их родителей праздник, для педагогов – работа. Эта работа совершается ради того, чтобы театр смог стать игрой и праздником.

Использование театрализованной деятельности детей в музыкальном воспитании считаю обязательной и актуальной на современном этапе. Педагогика из «дидактической становится развивающей», а значит использование элементов театрализации, импровизации в процессе обучения и воспитания детей становится всё более заметным, являясь одним из перспективных направлений педагогической мысли.

В условиях введения ФГОС ДО театрализованная деятельность, на мой взгляд, является одним из главных звеньев в интегрированном подходе к воспитанию дошкольника. Совместная работа музыкального руководителя, воспитателей, педагога изо, учителя-логопеда и, конечно же, родителей позволит нашим детям познакомиться с окружающим миром во всём его многообразии через образы, краски, звуки, музыку, научит детей думать, анализировать, делать выводы и обобщения, выражать свои эмоции, чувства, желания и взгляды.

Праздникотерапия. Само слово праздник звучит ярко и многообещающе! Здесь очень важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки. Праздник – это всплеск положительных эмоций, а эмоциональный фактор – единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. Мне невозможно сейчас перечислить все утренники и развлечения, которые прошли за годы моей работы. Но могу сказать с абсолютной уверенностью, что ни один ребёнок не ушёл с праздника с плохим настроением, а к его завершению дети получают большой заряд энергии и желание оставаться на нём подольше.

Мне очень хотелось бы, чтобы всё время пребывания каждого ребёнка в детском саду для него становилось праздником. Следуя этому заключению, предлагаю всем педагогам использовать в своей работе улыбокотерапию.

Ведь здоровье детей станет крепче и от улыбки педагога, который находится рядом с ним, потому что в улыбающемся человеке ребёнок видит друга, и процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у него появляется ответная улыбка, которая так поднимает всем настроение!

Мероприятия с использованием здоровьесберегающих технологий:

1. Как можно чаще использовать музыку в повседневной жизни детского сада, как одну из форм организации музыкальной деятельности детей.

2. Создать оптимальные условия в период приёма детей, использовать записи классической и современной музыки с соответствующим мажорным, солнечным звучанием.

3. Применять методики музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна.

4. Использовать в работе девиз:

«Музыка – составная часть нашей жизни, а поэтому она должна быть такой же разнообразной и прекрасной, как и окружающий нас мир!»