

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4
«Огонек» городского округа город Мантурово Костромской области

ПРОЕКТ «БОЛЬШЕ ПЕТЬ – МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ

Подготовила
Музыкальный руководитель
Соколова О.В.

Актуальность.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

Ведь именно в дошкольном возрасте интенсивно развиваются все органы и системы человека. Поэтому я, как музыкальный руководитель ДУ стараюсь комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка-дошкольника, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогает активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Этот вывод послужил стимулом для создания музыкально-оздоровительной работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников я использую современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, я стараюсь разнообразить с пользой для здоровья. Например, начиная музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен – с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен - занимаюсь дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонетическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры сопровождаю музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совмещаю с музыкотерапией.

Провожу интегрированные музыкально-валеологические занятия. Совместное решение задач музыкального и валеологического воспитания позволяет как можно шире и интереснее рассказать детям о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены.

Срок реализации: сентябрь – май текущего учебного года.

Цель: Организовать музыкально-оздоровительную работу в ДУ, обеспечивающую каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь.
- Формировать начала музыкальной культуры.
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.
- С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

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.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия ребенка;
- Повышение уровня речевого развития детей;
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями-ми);

- Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

Средства реализации:

Серия консультаций:

- «Пойте вместе с детьми»
- «Пение как вид активной музыкальной деятельности детей»
- «Поём вместе с детьми»

Памятки:

- «Что такое петь чисто»
- «Семейная песня»
- «Пение по правилам. Основные советы»

Рекомендации:

- «Как правильно разучить песню»
- «Здоровьесберегающие технологии»

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДУ. Музыкальные занятия с использованием этих технологий помогают обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого ребёнка-дошкольника.

Здоровье ребёнка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства.

Поэтому оздоровление детей – приоритетное направление в работе ДУ.

Таким образом, работа над проектом помогла мне укрепить здоровье дошкольников, чтобы они росли крепкими, здоровыми и счастливыми детьми!

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание,

эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

По данным статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличиваются с каждым годом. В школу поступают только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

К сожалению большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребёнка, не прививают ему любви к окружающим людям, самому себе. А ведь именно в дошкольном возрасте, или периоде первого детства, интенсивно развиваются все органы и системы человека.

Поэтому я, как музыкальный руководитель стараюсь комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, подготовке его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, я стараюсь использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, пытаюсь разнообразить с пользой для здоровья. Например, начинаю музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни - распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Разучивание текстов песен с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен – занимаюсь дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонетическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний.

Речевые игры лучше всего сопровождать музыкально - ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а музыкальную импровизацию совмещая с музыкотерапией.

Провожу интегрированные музыкально – валеологические занятия. Совместное решение этих двух задач: музыкального и валеологического воспитания, позволяет мне, как можно шире и интереснее рассказать ребёнку о пользе здорового образа жизни.

Цель: Организовать музыкально – оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и её грамматический строй.
- Формировать начала музыкальной культуры.
- Совершенствовать практическое употребление языковых единиц в речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми.
- Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.
- Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье. Сверстникам, самому себе.
- Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье.
- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.
- С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

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

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка.
- повышение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями).
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача вех ГУО. Организация в ГУО музыкальных занятий с использованием этих технологий помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша. Валеологические знания, полученные детьми на занятиях, способствуют формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьёй и окружающим миром.

Таким образом, я надеюсь, что материалы пособия помогут всем музыкальным руководителям детских садов растить крепких, здоровых и счастливых малышей.

Основная форма музыкальной деятельности в ДУ – музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка.

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологические песенки –распевки

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Солнышко ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,

Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обращать внимание на часто болеющих детей, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не даёт ребёнку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

«Обними плечи» (вдох на сжатие грудной клетки – «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счёт «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох!

Сделав 4 вдоха – движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнять это упражнение 4 раза. И так 4 раза по 4 движения – вдоха. Это норма для ребёнка 3-6 лет.

Артикуляционная гимнастика

При разучивании песен на музыкальных занятиях часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Я, как музыкальный руководитель стараюсь помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью специальных упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов.

Жаба Квака

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала,

Сладко-сладко позевала.

Травку сочную сжевала,
движения,

Дети зевают

Имитируют жевательные

Да водички поглотала.

Глотание

На кувшинку села,

Песенку запела:

«Ква-а-а-а!
и

Произносят звуки отрывисто

Квэ –э-э-э!

громко

Ква-а-а!»

Жизнь у Кваки хороша!

Оздоровительные и фонопедические упражнения

Одной из форм профилактики заболеваний горла и голосового аппарата являются фонопедические упражнения, которые проводятся по рекомендации педиатра.

Главная цель – развитие личности ребёнка, эмоциональной сферы, эстетических чувств. Часто дети поют слишком громко, с криком, нагружая тем самым свои хрупкие голосовые связки. Я стараюсь грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье своих воспитанников, используя для укрепления голосового аппарата такие здоровьесберегающие технологии, как игровые фонопедические и оздоровительные упражнения для горла.

Цель упражнений - активизация фонационного выдоха, то есть связь с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого.

Упражнений «Резиновая игрушка»

(на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине

Резиновую Зину,

Резиновую Зину

В корзине принесли.

А. Барто

Игровой массаж

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Дети закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук.

Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия ребенка;
- Повышение уровня речевого развития детей;
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями-ми);
- Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

Средства реализации:

Серия устных консультаций:

- «Пойте вместе с детьми»
- «Пение как вид активной музыкальной деятельности детей»
- «Поём вместе с детьми»

Памятки:

- «что такое петь чисто»
- «Семейная песня»
- «Пение по правилам. Основные советы»

Рекомендации:

- «Как правильно разучить песню»
- «Здоровьесберегающие технологии»

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДУ. Музыкальные занятия с использованием этих технологий помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого ребёнка-дошкольника.

Здоровье ребёнка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства.

Поэтому оздоровление детей – приоритетное направление в работе ДУ.

Таким образом, работа над проектом помогла мне укрепить здоровье дошкольников, чтобы они росли крепкими, здоровыми и счастливыми детьми!