

**ДОКЛАД НА ТЕМУ:**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Оздоровительные занятия способствуют решению следующих задач:

1. Сохранению и укреплению здоровья детей;
2. Развитию сенсорных и моторных функций;
3. Формированию потребности в двигательной активности;
4. Профилактике нарушений опорно –двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
5. Приобретению навыка правильного дыхания;
6. Развитию интеллектуальных функций ( мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
7. Развитию эмоционально –волевой сферы и игровой деятельности;
8. Формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Важнейшая роль отводится музыке. Недаром немецкий композитор и педагог Карл Орф говорил, что «разговаривать с детьми надо музыкой». Научными исследованиями доказано: любой звук вызывает у человека сокращение мускулатуры. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, дыханием, движением.

Музыкальный руководитель обязательно должен учитывать возрастные особенности психического развития детей каждой возрастной группы. Так как я готовила занятие с детьми средней группы, то упор был сделан на то, что ребёнок становится более крепким и подвижным, его внимание устойчивей. Однако для создания интереса к заданиям, для лучшего их усвоения преобладают игровые моменты.

Музыкальные занятия с детьми 4-ёх лет проводятся в утренние часы продолжительностью 20 минут. Занятия следует проводить в просторном, хорошо проветренном, убранном помещении. Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей их движений и не вызывающей перегрева, обувь - мягкой и хорошо укреплённой на ногах.

Музыкальное воспитание может быть результативным, когда оно опирается на комплекс различных видов и форм музыкальной деятельности, тесно связанных между собой: пение, слушание музыки, музыкально – ритмические движения, игра на детских инструментах.

Музыкально –ритмическая деятельность составляет примерно 40 -50% объёма заданий каждого музыкального занятия, в первой части которой выполняются упражнения, способствующие освоению определённых танцевально – игровых элементов, тренирующих в чёткой ритмичной передаче основных движений (ходьба, бег), помогающих ориентироваться в выполнении различных построений. После пения и слушания музыки проводятся игры, пляски, хороводы.

По тому, как ребёнок ходит, бегаёт, прыгает, можно судить о его физическом развитии, умении координировать движения, эмоциональном настроении. Если у ребёнка плохо развиты основные движения, то с ним весьма трудно разучивать танцы и игры: все они включают ходьбу, бег или прыжковые движения. Чем больше двигательный опыт ребёнка, тем больше уверенности он приобретает. Кроме того, движения служат стимулом для созревания нервных связей. Ограничение ребёнка в движении может явиться одной из причин задержки его психического развития.

Музыкально - ритмические упражнения способствуют формированию:

1. опорно – двигательного аппарата;
2. хорошей осанки;
3. пластики, гибкости и растяжки;
4. умению двигаться согласованно с музыкой.

Дошкольник пластичен, поэтому можно исправить все виды патологий. Но можно и навредить. К сожалению, мы никак не отойдём от практики затягиваний, например, весьма продолжительное чтение стихов на празднике. Длительная статика категорически вредна. Больше 1 – 1,5 минут нельзя сидеть или стоять в одной позе. Вредны длительные упражнения, дающие большую нагрузку на опорно – двигательный аппарат. Нельзя перегружать локоть, лодыжки, колени, пяточную кость. Следует до конца выпрямляться после наклонов, поворотов; постоянно следить за дыханием. Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки.

Нарушения осанки сказываются не только на внешнем виде ребёнка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведёт к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и лёгких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и отведены несколько назад, голова приподнята, спина прямая, грудная клетка выступает вперёд, живот подтянут. Профессор Крестовников в своей книге «Очерки о физиологии физических упражнений» писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Пение является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Голосовой аппарат отличается от голосового аппарата взрослого. Гортань с голосовыми связками в 2-3 с половиной раза меньше, чем у взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Звук, образовавшийся в гортани, - очень слабый. Он усиливается резонаторами. Различают верхний головной резонатор (полости глотки, рта и носа) и нижний, грудной (полости трохей и бронхов). У детей грудной резонатор развит слабо, преобладает головной. Поэтому детский голос очень лёгкий, не сильный, но часто звонкий. Диапазон (объём голоса) от нижнего до верхнего звука очень небольшой.

Наиболее лёгкие, естественные, ненапряжённые звуки, так называемые «примарные», обнаруживаются у всех детей при тихом пении в среднем регистре в пределах  $mi1 - si1$ . Нижний звук  $do1$  звучит напряжённо и надо избегать давать его детям.

При обучении дошкольников пению надо следить за тем, как дети сидят, стоят, держат корпус, голову, как открывают рот. Во время пения дети 5-6 лет должны сидеть прямо, не прислоняясь к спинкам стульев, т.к. в таком положении у них лучше работают дыхательные мышцы. При слушании музыки дети могут прислоняться к спинкам стульев. Дети 2-3-4 лет могут сидеть, опираясь на спинки стульев, ноги ставят прямо на пол, руки кладут на колени, ближе к туловищу. Голову держат прямо, не напрягая и не вытягивая шею. Рот надо открывать вертикально, а не в ширину во избежание крикливого, «белого» звука. Нижняя челюсть должна быть свободна, губы – подвижны, упруги. Разучивают песни дети всегда сидя. Разученные песни следует петь стоя, т.к. при этом дыхательные мышцы, даже у трёхлетних детей, работают лучше и звучность пения заметно улучшается. При пении стоя голова держится прямо, руки опущены. При пении надо чередовать положения «сидя», «стоя». Постоянное пение стоя утомляет детей, мешает созданию спокойной удобной обстановки. Длительное пение сидя так же вредно, т.к. вызывает застой крови, главным образом в нижней части тела.

При пении сидя недостаточно расширяется грудная клетка, слабо работают дыхательные мышцы, что ведёт за собой ослабленное поверхностное дыхание. Смена положений при пении является своего рода разрядкой и снижает утомление, если таковое появляется. Музыкальный руководитель, воспитатели должны не только знать репертуар детских песен, владеть методикой пения, но и уметь беречь детский голос. Они следят за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко, и сами не должны громко говорить с детьми. Заботясь о создании спокойной обстановки, об уменьшении шума в

группе, воспитатель тем самым оберегает детский голос. Крик, шум портит голос, притупляет слух детей и отрицательно влияет на их нервную систему.

Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не только в стенах детского сада, но и в домашней обстановке. Поэтому воспитатели, музыкальные руководители должны проводить соответствующую работу с родителями, показывая им рекомендованные детские песни, объясняя вред крикливого детского пения, громкого разговора, особенно на улице в сырую холодную погоду. Надо указать родителям и на то, чтобы они не позволяли детям, во избежание простуды, пить холодную воду и есть мороженое в разгорячённом состоянии. Не следует поощрять пение детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат по телевизору, радио. Пение таких песен, особенно громкое их исполнение, наносит вред слабым голосовым связкам ребёнка.

Ведущими целями «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. Васильевой, В. Гербовой, Т. Комаровой является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе. Составители программы основывались на важнейшем дидактическом принципе – развивающем обучении и научном положении Л.С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведёт» за собой развитие. Именно это я постаралась положить в основу своего сообщения.

#### Список использованной литературы:

1. А.Е. Чибрикова – Луговская . Ритмика. Москва, 1998г.
2. Г. Франио. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва, 1989г.
3. Н. Метлов . Песни для детского сада. Москва, 1965г.
4. Л. Абелян. Как Рыжик научился петь. Москва, 1989г.
5. М.Ю. Картушина. Оздоровительные занятия с детьми 6 -7 лет. Москва, 2008г.