

Консультация

«Музыка как средство укрепления и профилактики здоровья дошкольников»

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Проблему укрепления и профилактики здоровья дошкольника позволяют решить средства музыки. Об исключительных возможностях воздействия музыки на человека, на его чувства и душевное состояние давно известно. Вместе с тем эти возможности в современных социальных условиях используются не всегда эффективно. Необходимым условием повышения качества музыкального воспитания на музыкальных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) является знание методики музыкального воспитания.

Многолетний опыт музыкальных руководителей ДОУ, учителей музыки показывает, что музыка психологически раскрепощает ребенка, воспитывает его чувства, формирует вкусы, обогащает его эмоциональный мир, совершенствует мышление. Ребенок становится

чутким к красоте в искусстве и жизни. Следовательно, музыкальное развитие оказывает ничем незаменимое воздействие на его общее развитие.

Всем известно могущество музыкального ритма. Согласимся с мнением выдающихся музыкальных деятелей, что ритм пронизывает всю жизнь человека. Наши органы кровообращения, дыхания, система обмена веществ функционируют в определенном ритме. И когда мы заболеваем, это означает, что нарушен ритм нашей жизнедеятельности.

Есть все основания предполагать, что в процессе восприятия музыкального ритма биоритмы мозга непроизвольно настраиваются на его частоту. При этом наиболее сильные переживания могут возникнуть в момент резонанса – совпадения доминирующего биоритма с частотой музыкально-ритмической пульсации. Поэтому лица со слабой нервной системой будут, гораздо глубже чувствовать и переживать содержание музыкальных произведений. Они будут тяготеть к спокойной и негромкой музыке. А те, кто принадлежит к сильному типу высшей нервной деятельности, предпочтут музыку быстрых темпов, громкую и звучащую достаточно долго.

Уильям Грей Уолтер пишет о том, что, «наблюдая исчезновение и развитие ритмов мозга у детей, можно в известной мере проследить процесс формирования характера и устанавливать необходимость и форму внешнего вмешательства в этот процесс». Музыка способна улучшить психическое состояние человека. Специалисты в области музыкотерапии считают, что в психопрофилактических целях не следует брать объемные произведения. Лучше проводить тщательный целенаправленный подбор музыкальных отрывков или произведений малых форм. Иногда достаточно провести 8–10 сеансов направленного прослушивания музыки, чтобы получить улучшение психического состояния пациента. Рекомендуется последовательно прослушивать 2–3 специально подобранных комплекса, состоящих из трех произведений, вызывающих сходную реакцию.

Для музыкальных руководителей ДОУ, учителей музыки очевидно, что пение – один из наиболее эффективных видов комплексной терапии. Известно, что оно тесно связано с дыханием. Исследования доказали, что люди, которые занимаются вокалом, легче переносят ОРЗ и бронхолегочные заболевания. Педагоги не случайно включают в свои занятия распевание, оказывающее благоприятное воздействие на голосовой аппарат и весь организм в целом. Выработка правильного певческого дыхания связана с применением того или иного вида атаки звука, который в свою очередь определяет характер работы голосовых связок. Для голоса необходима постоянная тренировка. Она позволяет укреплять голосовые связки, формировать правильное дыхание. Например, если нужно добиться мягкого звука и устранить напряжённое, громкое звучание, то следует использовать мягкую атаку или даже

придыхательную атаку. Твёрдая же атака активизирует процесс голосообразования у детей, склонных к инертности. Обеспечивая интенсивную работу голосового аппарата, она помогает точности интонирования.

Поскольку голос – это уникальный, глубоко индивидуальный инструмент, с которым нужно бережно обращаться, то музыкальные руководители ДОУ и учителя музыки, добиваясь красивого и выразительного пения, особое значение придают заданиям по артикуляции и дикции. Не секрет, что при помощи логопедических попевок можно скорректировать определённые дефекты речи у ребёнка. Следовательно, необходимым условием преодоления речевых нарушений у ребёнка становится сотрудничество музыканта с учителем-логопедом и педагогом-психологом образовательного учреждения.

Также при сочетании слов и музыки происходит развитие и коррекция двигательной сферы. Здесь уместно обратиться к сотрудничеству преподавателей по музыке и физическому воспитанию.

На всех этапах развития ребёнка необходима поддержка и понимание со стороны родителей, которая обеспечивает психологическую комфортность и общее духовное становление детей. Уже сегодня многие образовательные учреждения тесно сотрудничают с семьей, что способствует полноценному формированию комплекса способностей у дошкольников. Проводимые праздники, концерты, спектакли, спортивные мероприятия стали привлекательным местом семейного отдыха. Именно в дошкольный и школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многие здесь зависят от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в образовательном учреждении значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны и педагоги.

Однако следует обратить внимание на то, что в настоящее время оздоровительная работа чаще всего носит бессистемный характер, слабо используются новые технологии оздоровления. В современных условиях, когда идет отставание физического и нервно-психического развития детей, возрастает роль двигательной активности, возникает необходимость введения новых форм оздоровления (например эстетотерапии и музыкотерапии) в учебно– воспитательный процесс дошкольников и школьников. В литературе описывается применение таких методик в основном в терапевтической практике, где успешно осуществляется реабилитация больных методами музыкотерапии. В то же время имеются лишь единичные, разрозненные сведения о применении таких методов для профилактики и коррекции здоровья детей, отсутствуют отработанные схемы и технологии, научно обоснованные рекомендации их использования в детских образовательных учреждениях.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном музыкальном образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период посещения ДОО, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на музыкальных занятиях в ДОО музыкальные руководители могут использовать разные виды здоровьесберегающих технологий, среди которых:

1. Ритмопластика.

Система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела. Ритмопластика является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.

Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др., позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

2. Динамические паузы (во время занятий – 2–5 мин., по мере утомляемости детей).

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Динамическая пауза (дети имитируют движения).

«Утром бабочка проснулась,

Улыбнулась, потянулась.

Раз – росой она умылась,

Два – красиво покружилась,

Три – нагнулась и присела,

На четыре – полетела».

3. Подвижные игры.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

4. Релаксация.

В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

5. Гимнастика пальчиковая (с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой).

Комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, скорее успокаиваются после стрессов. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

6. Гимнастика дыхательная.

Комплекс упражнений направленных на формирование речевого дыхания (ритмичность, плавность, сила и продолжительность выдоха).

* Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

* Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Поочередно закрывать то левую, то правую ноздрю.

* Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м.).

7. Арт-терапия (терапия искусством).

Метод лечения посредством искусства или художественного творчества (рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое). Виды арт-терапии: библиотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, цветотерапия, оригами, игротерапия, анимационная терапия и т. д.

8. Фольклорная арт-терапия.

Русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть

врачающее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. При нетрадиционных формах урока (урок – обряд, урок – концерт, урок – праздник, урок – путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

9. Артикуляционная гимнастика.

Совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их надо эмоционально в игровой форме.

Упражнения:

1. «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.
2. «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
3. «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
4. «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.

10. Логоритмика.

Система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции, двигательной активности. Музыка не просто сопровождает движение и речь, а является их организующим началом. Музыка может задавать определённый ритм перед началом занятия, настраивать на глубокий отдых во время релаксации на заключительном этапе занятия.

Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

музыка выполняет не только эстетические, коммуникативные, но и оздоровительные функции;

актуальным становится применение эстетотерапии и музыкотерапии для сохранения и укрепления здоровья детей детского образовательного учреждения;

успех развития ребёнка зависит как от родителей, так и от всего педагогического коллектива образовательного учреждения;

комплекс воспитательно-оздоровительных и образовательных мероприятий и системный подход к руководству ими позволяют повысить оздоровительный эффект, физическую подготовленность, готовность к школьному обучению.

Сегодня много говорится о том, что и детские сады, и школы должны создавать такие условия, которые будут направлены на обеспечение здоровья детей. Поэтому педагоги стараются вводить в образовательный процесс новые технологии и методики здоровьесберегающего обучения, формировать у ребёнка стремление сохранить собственное здоровье, а процесс музыкального воспитания сделать интересным и увлекательным