

Музыкально-педагогические, здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Кожевникова Лариса Юрьевна,
музыкальный руководитель
МДОБУ «Детский сад № 21»

Оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Музыкальное воспитание в ДОУ, помимо образовательных и воспитательных, ставит перед собой и оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

Новизна музыкально-оздоровительной работы состоит в следующем: в музыкальном развитии, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме.

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья.

В системе музыкально-оздоровительной работы использую следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья:
 - Пальчиковая гимнастика
 - Валеологические песенки-распевки
 - Дыхательная гимнастика
 - Речевые игры
 - Фонопедические упражнения
 - Релаксация
2. Технология обучения здоровому образу жизни:
 - коммуникативные игры – танцы
 - игровой массаж (самомассаж)
3. Коррекционные технологии:
 - логоритмика
 - музыкотерапия (активная, пассивная)

На некоторых технологиях остановимся подробнее.

Первая из них – валеологические упражнения.

1. Валеологические упражнения – отличное начало любой образовательной деятельности. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира. Представляю вашему вниманию валеологическое упражнение «Доброе утро» (ст. гр).

«Здравствуй ладошки» (мл, ср.гр.).

Положительный эмоциональный настрой - это основа психического здоровья, который закладывается в детском возрасте. Это упражнение пронизано добрым, ласковым отношением к друг другу. Здесь и реализуется задачи нравственного воспитания: уважительное отношение к друг другу, бесконфликтность, вежливость, коммуникабельность.

2. Следующая технология – дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Основные задачи дыхательных упражнений:

1. Укреплять физиологическое дыхание детей.
2. Тренировать силу вдоха и выдоха.
3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
4. Развивать продолжительный выдох.

В работе с дошкольниками использую несложные упражнения основного комплекса дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Уникальность данной методики состоит в том, что упражнения в ней делаются одновременно с сеансом вдыхания воздуха: то есть движение приходится на вдох: хватаем - вдыхаем, кланяемся - вдыхаем, поворачиваемся - вдыхаем. Воздух, вдыхаемый согласно определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрее циркулировать по организму, разнося по нему необходимые полезные и питательные вещества.

Выполняя упражнения, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- вдохи-движения выполнять под счёт.

Вначале, осваиваем лёгкое упражнение «Ладочки» (взрослые) в медленном темпе "активный эмоциональный шумный короткий вдох" и "пассивный свободный выдох" (показ). Предлагаю встать, для того, что бы

выполнить дыхательное упражнение "Ладшки". Стоим ровно, прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, ладошки развёрнуты. Вдох носом и одновременно сжимаем ладошки в кулачок.

Второй этап выполнения этого упражнения в более быстром темпе. На 4 счёта делаем подряд 4 коротких вдоха движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. И так 4 раза по 4 вдоха движения (показ).

«Обними плечи»

Следующее движение «Насос» (накачиваем шины). Стоим немного ссутулившись, голова слегка опущена, руки перед собой, кисти к коленям. Наклоняемся вперёд, опускается верхняя часть туловища. Здесь активное участие принимают мышцы лёгких. И так 4 раза по 4 вдоха движения. (показ)

Каждое упражнение разучивается с детьми до автоматизма (около месяца).

3. Следующая технология - речевые игры.

Речевые игры и упражнения рекомендуют сопровождать движениями, звучащими жестами (хлопками, притопами, щелчками, шлепками). Тексты для речевых игр просты, соответствуют возрасту дошкольников, легко запоминаются. Это образцы народного устного творчества - песенки, прибаутки, потешки, считалки, дразнилки. Простота выбранного текста позволяет не уделять много времени на его заучивание, а способствует развитию ритма, дикции и другим задачам речевого упражнения, поддержка текста музицированием способствует более эмоциональному воспроизведению. Видеопроектор.

Речевая игра «Дразнилка» (ст.гр.)

«Аты – баты, шли солдаты» Народная потешка.

4. Оздоровительные и фонетические упражнения

Упражнение «Погреемся»:

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреем их немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а». Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот.

Упражнение «Капризка» (ст.гр.)

Я не буду убираться! Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть, Никого не слушать.

Дети сначала кричат «А-а-а!», затем воют «У-у-у!», а потом визжат «И-и-и!»

5. Следующая здоровьесберегающая технология - игровой массаж.

После обеденного сна рекомендуется проводить динамическую гимнастику и заканчивать её игровым массажем.

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные

сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Обучение детей простейшим массажным приемам лучше всего происходит в игре.

Использование игрового массажа, который входит в структуру каждого из занятий Марины Юрьевны Картушиной, из сборника "Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада", повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Существует массаж на различные части тела

Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Предлагаю игровой массаж спины «Веселый музыкант» (ст.гр.)

Дети стоят парами по залу или по кругу

Я на скрипочке играю	«Рисуем» полоски на спине
Тилили-тилили	рисуем полоски на спине
Пляшут зайки на лужайке	Прыгаем, как зайки
Тилили-тилили	
Заиграл на балалайке	«Стучим легко пальчиками на спине
второй пары	
Треньди-брень	
Пляшут зайки на лужайке	«Прыгаем, как зайки
Треньди-брень	
Заиграл на барабане	«Стучим кулачками на спине
Бум-бум-бум, трам-там-там	
В страхе зайки разбежались по кустам, да по кустам, бежим и присаживаемся.	

Учить выполнять массаж спины друг другу; показать детям приемы массажа, движения рук.

Самомассаж провожу в игровой форме с музыкальным сопровождением, а также в своей работе использую массаж, как средство подготовки лицевых мышц к певческой деятельности. Это прекрасная разминка для подготовки к пению, придаёт мышцам лица и артикуляционного аппарата чувство лёгкости и раскованности («Конфетка», «Заведём моторчик»-губами).

6. Ещё одна технология, используемая мной в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья – **пальчиковые игры.**

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию).

Пальчиковая игра:

«Утречко» (взрослые)

Утро настало, *Ладони скрещены, пальцы растопырены — «солнышко с лучиками».*

Солнышко встало.

- Эй, братец Федя,

Разбуди соседа! *Кулак правой руки сжат,*

- Вставай, Большак! *большой палец совершает круговые движения*

Вставай, Указка! *Большой и указательный пальцы правой руки по очереди*

Вставай, Середка! *щелкают по кончикам пальцев левой, начиная с большого*

Вставай, Сиротка!

И Крошка-Митрошка!

Привет, Ладонка! *Щелчок в центр ладони*

Все потянулись. *Руки поднимаются вверх, пальцы шевелятся.*

И проснулись. *вытягиваются и быстро опускаются.*

При повторе игры поменять движения в левую руку

7. Коммуникативные игры и танцы

Вовлечение ребенка в процесс музицирования лежит через создание атмосферы принятия друг друга и эмоционально-психическое раскрепощение. Здесь незаменимыми помощниками выступают коммуникативные танцы, игры, использование которых решает следующие задачи:

- развитие коммуникативных навыков, развитие позитивного самоощущения, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе,

- работа над ощущением формы,
- развитие двигательной координации,
- развитие чувства ритма.

Поскольку многие коммуникативные танцы, игры построены в основном на жестах, движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение людей друг к другу, то в целом они производят положительные радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, еще больше способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального климата в детской группе. Движения и фигуры в таких плясках очень просты, доступны для исполнения даже маленьким детям.

Коммуникативная игра «Кутерьма» (показ)

Коммуникативная игра-танец «Разноцветные веревочки»

Коммуникативная игра-танец «Марш с предметами».

Танцевальная игра «Стрекоза» - Видеозапись
Игра с инструментами «Звуковой бутерброд»

8. Музыкотерапия

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Специальный подбор музыкальных игр и музыкального материала, а также методика его использования, – вот что отличает музыкальную терапию от музыкального образования, развлечения и отдыха.

Методы музыкальной терапии можно разделить на активную (экспрессивную) и пассивную (рецептивную). К пассивной терапии можно отнести слушание музыки. Раздел «Слушание присутствует на каждом муз.занятии. Где шире использовать классическую, народную музыку, звуки природы, для расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения. А в течение дня использовать для приятного погружения в дневной сон. Именно под такую музыку дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются. Для пробуждения ото сна используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

При активной музыкотерапии дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (пение), при этом применяются как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (звучащие жесты - хлопки, постукивания, притопы). Все это очень созвучно с системой элементарного музицирования К.Орфа. (система все чаще используется в дошкольных учреждениях)

Видеозапись «Дятел»

Слушание правильно подобранной музыки - повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкальная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

Для практического выполнения упражнений приглашаю педагогов в круг:

Круговой массаж «Филармония веселых ноток»

Участники становятся по кругу друг за другом и выполняют упражнения на теле друг друга по показу)

Я мечтаю стать артистом - Круговые движения двумя руками по спине по

Знаменитым пианистом.	часовой и против часовой стрелке
Чтобы музыку играть,	- Имитация игры на фортепиано
Буду ноты изучать.	
Села утка на гнездо.	- Пощипывание спины
Это будет нота ДО.	
Спит собачка во дворе.	- Поглаживание спины
Это будет нота РЕ.	
Кошку с дерева сними.	- Массаж головы
Это будет нота МИ.	
По спине бежит дрофа.	- Перебирание пальцами по спине
Это будет нота ФА.	
А в шкафу летает моль.	- Похлопывание по спине
Это будет нота СОЛЬ.	
В небе вижу журавля.	- Разводы двумя руками снизу вверх по спине
Это будет нота ЛЯ.	
В море блещут караси.	- Волнообразные движения руками по спине
Это будет нота СИ.	
Мама, мама как я рад!	- Хлопки вверх над головой
Знаю полный звукоряд	
Я отвечу, ты спроси:	- Повороты туловища из стороны в сторону

ДО, РЕ, МИ, ФА, СОЛЬ, ЛЯ, СИ. - По очереди называют ноты

«Утречко»

Утро настало, *Ладони скрещены, пальцы растопырены — «солнышко с лучиками».*

Солнышко встало.

- Эй, братец Федя,

Разбуди соседа! *Кулак правой руки сжат,*

- Вставай, Большак! *большой палец совершает круговые движения*

Вставай, Указка! *Большой и указательный пальцы правой руки по очереди*

Вставай, Середка! *щелкают по кончикам пальцев левой, начиная с большого*

Вставай, Сиротка!

И Крошка-Митрошка!

Привет, Ладонка! *Щелчок в центр ладони*

Все потянулись. *Руки поднимаются вверх, пальцы шевелятся.*

И проснулись. *вытягиваются и быстро опускаются.*

При повторе игры поменять движения в левую руку

Заключение:

Давайте похлопаем себе!

Вы трудились не напрасно,

Все согласны? Да, согласны!

И с весёлым настроением

Мы выходим все из зала.

До свидания, ребята!

Рекомендую воспитателям и родителям использовать вышеперечисленные технологии в режиме дня:

- валеологические упражнения - проводить как приветствие во время утреннего сбора

- перед утренней гимнастикой проводить - дыхательную гимнастику.

- пальчиковые игры - перед образовательной деятельностью (очень хорошо организует внимание детей)

- речевые игры - в ходе непосредственно образовательной деятельности, как физминутку.

- после сна проводить - динамическую гимнастику с игровым массажем.

- На улице, в вечерний отрезок времени - коммуникативные танцы и игры с предметами, инструментами.

Спасибо за внимание!