

Проект

«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях»

Разработала:
Бородина Людмила Алексеевна
музыкальный руководитель
МБДОУ № 532

Длительность проекта: средне-срочный

Срок реализации: 01.12.2018 – 01.06.2019

Тип проекта: педагогический, творческий

Участники проекта: музыкальный руководитель, дети, воспитатели,

Обеспечение проекта:

1. Наглядный материал: карточки с песенками-распевками, CD-диски с записями музыки для дыхательной гимнастике, артикуляционной гимнастики, оздоровительных и фонопедических упражнений, игрового массажа, пальчиковых и речевых игр, музыкотерапии, записи классической музыки Шопена, Шуберта, Листа, Чайковского, Бетховена, Огинского, Грига, Моцарта, Рахманинова и др.
2. Технические средства: музыкальный центр, ноутбук.
3. Раздаточный материал: обручи, мячи, пышные султанчики.
4. Демонстрационный материал к играм.

Методическое сопровождение проекта:

1. Сценарий спортивно-музыкальных праздников.
2. Картотека игр.
3. - по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Музыкальное воспитание» О. Радыновой, Программа «ритмическая мозаика» А. Бурениной и др.
- по воспитанию здорового ребенка: «Как воспитать здорового ребенка» В Алямовской, Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» М. Картушиной, «Дыхательная гимнастика» А. Стрельниковой, «Психогимнастика» М. Чистяковой, разработки В. Емельянова.
4. План занятия.

Презентация проекта:

1. Спортивный праздник с участием детей «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас».

Проблема: по данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Все это определило актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей на любом занятии, в том числе и на музыкальном.

Таким образом, этот проект направлен на сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского учреждения.

Цель: Разработать и проводить музыкальные занятия, включая в их планирование здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

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

Гипотеза: Развитие музыкальных способностей дошкольников и укрепление их здоровья будет более успешным при систематичном использовании на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий в игровой форме.

Этапы реализации проекта:

| Этапы | Цель | Форма работы | Содержание | Сроки |
|---------------------------|--|--|--|-------------------------|
| 1 этап Организационный | Изучение литературы по данной проблеме Накопление методического материала | Самообразование Знакомство с новыми здоровьесберегающими технологиями, оценка возможности их применения в музыкальном воспитании | Определение основных источников информации и необходимых ресурсов для работы. | Декабрь 2018 г. |
| 2 этап Практический | Создание методических разработок для реализации проекта | Музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий Развлечения и досуги с использованием этих технологий для детей и их родителей Музыкально-валеологические занятия Музыкотерапия в повседневной жизни дошкольников Кружок «Домисолька» Музыкально-физкультурные развлечения Самообразование | Музыкальные занятия, развлечения, консультации | В течение всего периода |
| 3 этап Обобщающий | Исследование результатов практической деятельности | Создание методических рекомендаций и пособий | Анализ, обобщение полученных результатов, разработка методических рекомендаций и пособий | В течение всего периода |

Содержание и структура проекта.

Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования форм организации музыкальной деятельности и оздоровительной работы всего педагогического коллектива ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные и музыкально-валеологические мероприятия проводятся в групповых комнатах, музыкальном зале и на территории ДОУ.

Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и отвечают гигиеническим требованиям.

В музыкальном зале проходят все виды музыкальных занятий, развлечения, досуги, праздничные утренники. Музыкальный зал хорошо освещен, имеет 2 выхода, регулярно убирается и проветривается. Для работы по музыкальному воспитанию есть все необходимое:

- музыкальные инструменты: пианино, аккордеон;
- библиотека методической и музыкальной литературы;
- аудио- и видеотека;
- подборки музыкально-дидактических игр и пособий;
- ноутбук для показа презентаций и фильмов;
- для музицирования собрана коллекция детских музыкальных инструментов (в том числе и самодельных) для народного оркестра;
- музыкальные игрушки;
- атрибуты и декорации для игр и театрализации.

В групповых комнатах детского сада есть музыкальные и театральные уголки с обилием музыкально-дидактических игр и пособий, шумовых музыкальных инструментов, костюмов, атрибутов. Здесь дети могут самостоятельно или вместе с воспитателем развивать свои музыкальные и творческие способности. Для театрализации изготовлены многофункциональные ширмы и декорации.

На территории ДООУ расположены различные безопасные спортивные снаряды, яма с песком для прыжков в длину. Здесь проходят утренняя гимнастика в теплое время года, физкультурные занятия, соревнования, спортивные развлечения.

Музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Основная форма музыкальной деятельности в ДООУ – музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Виды занятий – индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию – типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Разработаны примерные схемы музыкальных и музыкально-валеологических занятий, включающие в себя здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий (подготовительная группа)

Общая длительность занятия – 30 мин

1. Вводная ходьба (1 мин)

2. Валеологическая песня-распевка с самомассажем (2мин)

3. Музыкально-ритмические движения, профилактика нарушения осанки (5 мин)

4. Активное слушание музыки (3 мин)

5. Дыхательная гимнастика (1 мин)

6. Артикуляционная гимнастика (1 мин)

7. Пение, песенное творчество (в качестве физкультминутки – пальчиковая игра) (7 мин)

8. Пляски, танцевальное творчество (5 мин)

9. Речевые и музыкальные игры, хороводы (4 мин)

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться на каждом музыкальном занятии, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

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

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонопедические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкалотерапия.

Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) 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.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Артикуляционная гимнастика.

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Оздоровительные и фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Пальчиковые игры.

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДООУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"

10.И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"

3. К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Литература.

1. Арсеновская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
2. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2208.
3. Подольская Е.И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009.