

Летунова Галина Ивановна
музыкальный руководитель
МБДОУ Детский сад №8 «Рябинка»
города Котовска Тамбовской области

Роль валеологии в системе здоровьесберегающих технологий

Музыка неповторима, неуловима и прекрасна. Мир музыки огромен и включает в себя сотни жанров, стилей, направлений. Многие думают, что понять музыку необходимо стать музыкантом. Но на самом деле музыка живет в каждом из нас. Необходимо просто услышать ее. Но музыка для детей является той невидимой волшебной палочкой, которая поможет в развитии, научит образному мышлению способности сконцентрировать внимание, разбудит интуицию, воспитает умение чувствовать. Просто сами по себе занятия дают ребенку очень многое, при помощи музыки ребенок может оздоровиться.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

«здоровьесберегающая технология»- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только

сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

«здоровье нравственное» - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

«музыкальная валеология» - это одно из направлений науки формировании здорового человека – валеологии, в котором посредством музыкального воздействия формируется мотивация здоровья.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. В связи с этим чрезвычайно важно создавать новые образовательно-оздоровительные программы для дошкольных учреждений, поскольку в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Особую роль сегодня в формировании сознания современных дошкольников играет телевизионная реклама, порой, к сожалению, в отрицательном направлении.

Родители, занятые работой, часто не являясь для ребенка положительным примером здорового образа жизни, ничего не противопоставляют отрицательному воздействию средств массовой информации. Ребенка не учат быть грамотным создателем своего здоровья. Современные компьютерные технологии и видеофильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшая их зрение. Вторжение современной рок-музыки травмирует сознание маленьких детей, ломает еще не устоявшиеся, не сформированные биоритмы. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продукты питания, некачественная вода - вот лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на здоровье дошкольника. Выход из создавшейся ситуации

заключается в разработке и внедрении программ формирования здоровья, воспитывать в детях чувство ответственности за свое здоровье.

Программа «Здравствуй!» построена на идеях формирующейся в последние годы науки о здоровье – валеологии. Основной задачей валеологии является разработка методов оптимизации самого процесса жизнедеятельности, а дополнительной – создание специальных методов, поддерживающих здоровье. Главное действующее лицо в валеологии – сам человек – творец своего здоровья. Комплекс здоровья может быть заложен, сформирован в семье, детском саду и школе. Направленность всего образовательного процесса на «я» ребенка формирует в нем мотивацию здоровья. Важным элементом психологических аспектов валеогенеза является положение о том, что способности ребенка, предопределенные его психофизиологическими особенностями, должны быть обязательно выявлены и самореализованы. Невыявление способностей приводит к энергитической блокировке и в конечном счете к различным психологическим блокировкам и сбоям, приводящим к болезням («Не реализованный, не понятый ребенок – больной ребенок».- Лазарев М.Л., 1993).

В программе «Здравствуй!» проводится пофакторная диагностика здоровья, разделяются темы, связанные со здоровьем, целенаправленно формируется мотивация здоровья. Ее существенным отличием является то, что здоровье строится на интенсивном духовном развитии ребенка, в том числе через активную музыкальную деятельность. Стержнем программы является курс духовного здоровья, который включает:

Народные праздники;

Активное слушание классической музыки;

Активное проживание музыкальных образовательных циклов.

1.Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический, психологический.

а) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки.

б) Психологический фактор музыки способен изменять различные функции организма, такие, как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

в) Психологический фактор через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

2. Музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию, гармонию. Она учит чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма, что особенно важно при весенне-осенних десинхронозах у детей.

3. Музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки и т.д. Важно отметить, например, что дыхательная музыкатерапия позволяет заниматься оздоровлением, не замечая процесс лечения.

4. Музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию. Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь (врачи – логопеды используют пение при лечении заикания), способствует вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Исследования взаимосвязи слуха и голоса ведутся многими учеными. Доктор Е.И.Алмазов, изучающий природу детского голоса, подчеркивает особое значение развитого слуха для правильной вокальной интонации. Анализируя несовершенное качество детского пения, он называет причины (дефекты слуха, больное горло, отсутствие связи между слухом и голосом) и говорит о необходимости своевременных врачебных

осмотров и лечения заболеваний. Слух совершенствуется, если обучение поставлено правильно.

5. Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. А также музыка действует на эмоции человека, а любая эмоция, как известно, связана с определенными биологическими реакциями в организме. Образно говоря, музыка Баха отличается от музыки Бетховена тем, что по-разному воздействует на эмоции слушателя. Кроме того, специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать эмоциональный мир ребенка и повышать уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению его заболеваемости. Для стимуляции работы правого полушария мозга используется вокально-речевая деятельность.

6. Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую.

7. Музыка позволяет снимать стрессы (через слушание музыки, пение, танца); выявлять у детей тот или иной «музыкальный тип» (Ритмический, мелодический, гармонический) и воспитывать качества, соответствующие этим типам; развивать «внешний слух» и «внутренний слух», т.е. способность слышать музыку внутри себя, а также слышать свой организм, понимать себя, анализировать свое состояние. В процессе музыкальной деятельности применяются различные приемы (например, звук «ля»-напоминает образ мышки, «до» большой октавы – медведя и т.д.) или через имитацию голосом различных интонаций – удивление, страх, радость.

На занятиях по дыхательной музыкотерапии открывается возможность через звук очень точно контролировать малейшие изменения в дыхании ребенка. Ребенок начинает заниматься дыхательной гимнастикой через приятный, эмоциональный окрашенный вид деятельности – пение, чтение стихов, игру на духовых инструментах. Это формирует у него «дыхательное удовольствие», которое чрезвычайно важно в процессе оздоровления дыхательной функции.

Началом любого оздоровительного процесса является оптимизационно-дыхательной деятельности организма с обязательным использованием звукового информационного потока (речь, пение). Эмоционально-дыхательная деятельность должна быть сбалансирована с двигательными нагрузками, а также с экологическим воздействием и питанием. В процессе образовательной деятельности доминирующим типом мышления должен быть художественный, обеспечивающий уровень эмоциональных нагрузок организма.

В начале любой темы дети пропевают «мотив здоровья», в котором заключена главная мысль этой темы. С мотива здоровья следует начинать каждое оздоровительное занятие.

Знакомство со звуками

Вид занятия: урок здоровья

Цель: Научить детей использовать звуки для своего развития и улучшение здоровья

Задачи: - Знать основные звуки родного языка.

- улучшить показатели функции внешнего дыхания;
- повысить эмоциональный тонус

Навыки: - слушать окружающую природу

- чаще петь
- проводить диагностику здоровья(звуковой тест, голосовая диагностика);
- заниматься звуковой дыхательной гимнастикой.

Ход занятия

Сказочница: Сегодня поговорим о звуках. Начнем со сказки. Наступило утро. Илюша спал в своей кроватке. Неожиданно он услышал нежный голос: «Ля-ля». Илюша открыл глаза и увидел маленькую девочку.

-Здравствуй, - сказала девочка.- Я дочь Музыки, Вита. Я прилетела к тебе вместе с пением птиц. Хочешь, научу тебя петь, красиво говорить свое имя, подражать звукам природы?

-Хочу, - ответил изумленный Илюша.

-Я приготовила песню «Музыка, здравствуй!»

Примечание. При исполнении песни каждый ребенок, вставая, представляется, пропевает громко и красиво свое имя.

Исполняется песня «Музыка, здравствуй!»

Музыка, здравствуй, Музыка, здравствуй!

Музыка, музыка.

Праздник прекрасный, Праздник прекрасный,

Нам дарит музыка.

Здравствуйте, девочки!- Здравствуйте!

Здравствуйте, мальчики!- Здравствуйте!

Здравствуйте, взрослые!- Здравствуйте!

Здравствуйте, здравствуйте все!

Я Паша - Здравствуйте, Паша!

Я Юля - Здравствуйте, Юля!

И т.д.

Вита: Илюша, у тебя поднялось настроение?

Илюша действительно хотелось петь и танцевать.

Сказочница: Ребята, чтобы попасть в царство звуков, давайте споем волшебный мотив, который называется «Целебные звуки». Имитируя голос животных, подражайте им во всем. Например: переваливайтесь, как утка, прыгайте как лягушка, летайте, как жук, и т.д.

Мотив здоровья «Целебные звуки»

Звуки музыку рожают –Хрю (7раз)

И недуги побеждают – Бе (7раз)

Звуки словно создают - Му(7раз)

И скучать нам не дают – Жу(7раз)

Звуки музыку рожают – Га(7раз)

И смеются и рыдают Ква(7раз)

Если нужно, верещат Ля(7раз)

И пронзительно пищат. Кар-кар(2раза)

Звуковые упражнения

Вита: Ребята, я познакомлю вас с каждым звуком и открою секрет. Вы узнаете, что все звуки появляются из полной тишины и из темноты. Поэтому мы сначала тихо посидим с закрытыми глазами и послушаем.

***Примечание.** При первом знакомстве со звуками дети могут произносить их без движений. В дальнейшем звуки произносятся одновременно с движениями.*

Первая серия звуков «Тканевая вибрация»

Вита:- Произнесем звук «в». Это упражнение очень полезно выполнять, когда у вас насморк.

Звуковая игра. Закройте глаза. Раскиньте руки и звучите, как самолет, который находится далеко. Вот он приближается, звук становится все громче, звучит очень громко, так, что стены трясутся. Вот звук удаляется. Самолет улетел. **Звучит музыка «Самолет»**

В слове «Ветер» нужно очень выразительно произносить звук «в». Давайте показываем, как ветер, в-в-в. Представим, что из этого зазывания и появится звук «в-в», а затем и слово «в-в-в-в-в-ветер»

Песня «Ветра»

1. Я ветер, ветер я,

Ломаю ветви я,

Упрямый дуб могу, Могу согнуть в дугу.

Я - чемпион! Ха-ха!

Я чемпион! Ха-ха! Я у-у-у....

3. Я ветер, ветер я,

Насквозь продую я.

Сильнее задышу

И солнце погашу.

Я - чемпион! Ха-ха!

-Воспроизведем звук летящего комара: «З-з-з-з» (летает и кусается). Похоже? Приложите ладонь к горлу. Чувствуете вибрации? Выполняйте это упражнение, когда у вас болит горло.

Песня «Комар»

Дети исполняют песню.

Примечание. При исполнении этой песни дети изображают комара, помахивают руками, согнув их в локтях. На проигрыш летают по залу, произнося звук «з-з-з-з» и носиком покалывают того, кого догонят.

- Это летит жук: «Ж-ж-ж-ж». Приложите ладони к груди. Чувствуете, какой мощный звук? Если у вас появится кашель, чаще произносите этот звук.

Песня «Жуки»

Примечание. При произнесении звука «ж» дети могут вставать спиной друг к другу. Во время пения можно поставить кулачки в бока и шевелить локтями, как крыльями.

-Звук «н». Положите руку на макушку головы и очень высоким голосом произнесите «н». Это помогает снимать головную и зубную боль.

Песня «Нытик»

-Произнесем низкий звук «М-м-м». Так мычит корова. Если этот звук произносить после еды, то лучше усваивается пища. Кроме того, «м»-особый звук. С него начинается самое главное слово.

Песня «Мама»

-Произнесем звук, который не у всех сразу получится. Это звук «р-р-р». Произносить его можно по-разному. Представьте себе, едет старый трактор по полю и все у него трясется и болтается. «Тр-тр-тр», делайте это упражнение в конце дня, чтобы снять усталость. Вот злится лев, напрягая все тело: «р-р-р».

Песня «Лев»

Сказочница: Сегодня мы познакомились с целебными звуками, имитировали голоса животных, играли, пели. Вам понравилось?

Тогда до встречи.

Исполнение песни «До свидания, музыка»

Заключение

«Музыкальная валеология» видится как прообраз будущих образовательных программ для детей дошкольного возраста, в которых ребенок будет погружаться в любую тему прежде всего через музыкально-эмоциональное начало, через «вокальную речь», а затем материал будет двигательно закрепляться.

В рамках данной концепции ребенок в образовательном процессе проходит ступени не накопления материала, а отдачи, объема самореализации в виде конкретных действий и результатов. Данная концепция опирается на разработанный в отечественной психологии личностно-деятельностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев). Она направлена на то, чтобы ребенок из пассивного слушателя превратился в активного создателя, что будет способствовать формированию здоровой личности.

Литература

- 1.«Здравствуй!» Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста.- М.Л.Лазарев. Москва .1997г.
- 2.Интернет. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007.