

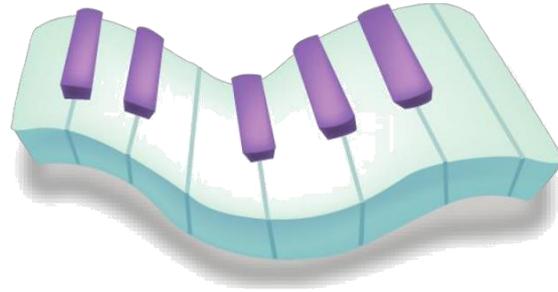
Музыкально-оздоровительный проект «Если будешь петь, меньше будешь ты болеть»

для детей 5-6 лет



Проект подготовлен: Кобелевой
Ольгой Александровной
музыкальным
руководителем первой кв.
категорией

Цель проекта:



Организовать музыкально-оздоровительную работу в ДООУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:



Образовательные:

- Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и ее грамматический строй
- Формировать начала музыкальной культуры
- Совершенствовать практическое употребление языковых единиц в речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми,
- Создавать предметно - развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе
- Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов, вкусов, идеалов с учетом ярко выраженных индивидуальных психофизических особенностей, проявлений одаренности в музыкальной деятельности в ДООУ и др. учреждениях города

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье
- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка
- С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма
- Формировать правильную осанку, гигиенические навыки



Предполагаемый результат:

- *Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей*
- *Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка*
- *Повышение уровня речевого развития*
- *Снижение уровня заболеваемости*
- *Стабильность физической и умственной работоспособности.*

Актуальность

«Болезненный дух врачует

песнопенье»

Е. А. Баратынский

Не секрет, что плохая экология вызывает всё чаще у людей ухудшение здоровья, нервные состояния, плохое настроение и утомляемость.

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее.

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Регулярные занятия снижают риск простудных заболеваний гортани. Диафрагмальное дыхание обеспечивает естественный массаж желудочно-кишечного тракта и органов малого таза, в результате чего нормализуется пищеварение.

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей – хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямоком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Вид проекта:



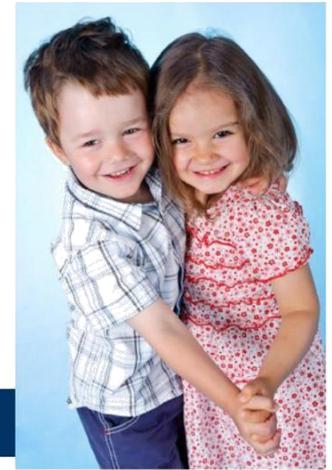
По направленности –
**Музыкально-
оздоровительный**

По продолжительности –
Долгосрочный

По количеству
участников –
Коллективный.



Этапы работы над проектом:



1 этап Организационный	Изучение литературы по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий.
2 этап Диагностический	Выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли муз. воспитания в семье.
3 этап Практический	Перспективное планирование музыкальной НОД с учетом результатов диагностики. Разработка цикла музыкальных и логоритмических занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, сборника валеологических песен, пальчиковых и речевых игр с музыкой, комплексов игрового массажа, артикуляционной гимнастики, оздоровительных упражнений
4 этап Обобщающий	Исследование результатов практической деятельности

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование здоровьесберегающих технологий:

- **Валеологические песенки-распевки:**
 - Поднимают настроение,
 - Задают позитивный тон к восприятию окружающего мира,
 - Улучшают эмоциональный климат на занятии,
 - Подготавливают голос к пению.



Дыхательная гимнастика:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении
- Способствует 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:

- Способствует тренировке мышц речевого аппарата
- Ориентированию в пространстве



Оздоровительные и фонопедические фонопедические упражнения:



- Укрепляют голосовые связки
- Способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей
- Стимулируют гортанно-глоточный аппарат
- Стимулируют деятельность головного мозга

Игровой массаж:

- Повышает защитные свойства верхних дыхательных путей
- Нормализует вегетососудистый тонус
- Нормализует деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз

Пальчиковые игры:

- Развивают речь ребёнка
- Развивают двигательные качества
- Повышают координационные способности пальцев рук
- Соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием
- Формируют образно-ассоциативное мышление

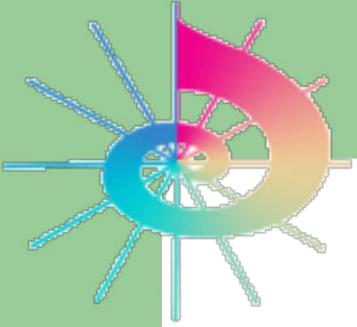
Речевые игры:

- Эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности
- Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки

Музыкотерапия:

- Способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательно-игровой деятельности
- Слушание правильно подобранной музыки:
- Повышает иммунитет,
- Снимает напряжение и раздражительность
- Уменьшает головную и мышечную боль
- Восстанавливает спокойное дыхание





Основные направления работы с детьми.

- НОД.
- Взаимодействие с родителями
- Совместная музыкальная деятельность взрослого и ребёнка.
- Самостоятельная деятельность ребёнка.
- Музыкально-спортивные праздники и развлечения.
- Развитие речи.
- Интеграция с другими образовательными областями
- Взаимодействие со специалистами, педагогами ДОУ

План работы с родителями

Месяц	Тема
Сентябрь	«Польза классической музыки»
Октябрь	«Как провести выходной день»
Ноябрь	«Логоритмика и речевые игры»
Декабрь	«Массаж в домашних условиях»
Январь	«Учимся правильно дышать»
Февраль	«Как сберечь голос»
Март	«Исцеление музыкой»
Апрель	«Влияние современной музыки на психику ребёнка»
Май	«Праздник в семье»

План работы музыкальных занятий с технологиями здоровьесбережения

Период	Вид деятельности	Программное содержание	Репертуар
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Пальчиковая игра2. Дыхательная гимнастика3. Артикуляционная гимнастика4. Пение	<p>Развивать мелкую моторику пальцев рук, сочетать игры и упражнения для тренировки пальцев с речью</p> <p>Учить вдыхать носом, выдыхать ртом.</p> <p>Вырабатывать качественные, полноценные движения органов артикуляции</p> <p>Распевать детей с использованием чистоговорок</p>	<p>п-игра «Дружба», п-игра «В гости»</p> <p>Упр «Ладшки»</p> <p>Упр «Знакомство с язычком и его домиком»</p> <p>Чистоговорки: Массаж лица «Ёжик», «Пчелка», «Жа-жа-жа»</p>

Октябрь	1.	Речевые игры	Развивать координацию речи с движением	Речевые игры: «Кто нам песенку поет» «Степка-растрепка»
	2.	Игровой массаж	Научить правильно выполнять самомассаж биологически активных зон лица.	Комплекс массажа лица «Лепка»
	3.	Пальчиковая игра	Продолжать разучивать пальчиковые игры, следить за четкими движениями пальцев, активно проговаривая текст	П-игра «Здравствуйте» «Капусту рубим»
	4.	Дыхательная гимнастика	Продолжать работать над правильным вдохом-выдохом	Упр. «Листочки»
Ноябрь	1.	Игровой массаж	Показать детям приемы массажа	Массаж «Веселый музыкант» П-игра «Вверх ладошки», «Вот помощники мои»
	2.	Пальчиковая игра		
	3.	Дыхательная гимнастика	Развивать внимание и быструю реакцию на смену движений и жестов, четкую дикцию Развивать глубину вдоха, работать над правильным движением рук при вдохе	Упр «Погончики», «Насос»
Декабрь	1.	Речевые игры	Развивать творческое воображение, добавить в игры сопровождение самодельных муз инструментов	Речевые игры: «Солнышко», «Листопад»
	2.	Артикуляционная гимнастика	Продолжать развивать речевой аппарат дошкольников, сопровождать движениями рук	Упр «Прогулочная сказка»
	3.	Игровой массаж	разучить комплекс упр самомассажа головы	Самомассаж «Надо голову помыть» «Расческа»

Январь

1.	Пальчиковые игры	Соединить пальчиковую гимнастику с массажем биологически активных точек рук	П-игра «Морковка»
2.	Дыхательная гимнастика	Продолжать развивать правильное дыхание дошкольников	«Снег»
3.	Речевые игры	Учить произносить фразы различной динамикой голоса	«Лесом по проселку»
4.	Оздоровительные упражнения	Развивать у детей подвижность и гибкость позвоночника	Упр «Кошка просыпается»

Февраль

1.	Игровой массаж	Побуждать детей активно участвовать в проведении самомассажа.	Упр «Снеговик»
2.	Пальчиковая игра	Развивать координацию движения пальцев рук	П-игра «Можно ль козам не бодаться?»,
3.	Речевые игры	Развивать координацию речи с движением, творческое воображение, подражательность	Реч. Игра «Матрешки и петрушки»

Март

1.	Дыхательная гимнастика	Разучить новое упражнение, напомнить о правилах дыхания во время упражнения	Упр «Обними себя»
2.	Артикуляционная гимнастика	Выработка качественных движений органов артикуляции, учить имитировать движения животных	упр «Зоологическая сказка»
3.	Игровой массаж	Разучить массаж для рук	Упр «Строим дом»
4.	Пальчиковые игры	Учить правильно и ритмично выполнять движения пальцами, выразительно произнося текст	П-игра «Божьи коровки»

Апрель	1.	Речевая игра	Развивать координацию речи с движением, творческое воображение	Речевая игра с муз инструментами «Кухонный оркестр»
	2.	Пальчиковые игры	Развивать речевой и музыкальный слух, память, внимание, пространственную координацию	Пальчиковая игра «В лесу»
	3.	Дыхательная гимнастика	Учить следить за осанкой и правильным положением рук при вдохе и выдохе.	Упр «Большой маятник»
	4.	Пение	Работать над правильным и своевременным дыханием в пении	«Здравствуйте», «Курочка»
Май	1.	Игровой массаж	Учить выполнять массаж спины	Упр «Дождик»
	2.	Пальчиковая игра	Развивать память, внимание, речевой и музыкальный слух.	П-игра «Возвращаемся домой»
	3.	Пение	Распеваться вокальными упражнениями	Упр «Змея», «Щука», «Печка»
	4.	Речевая игра	Развивать выразительность исполнения движений, мимики, жестов	Упр «Обезьянки»

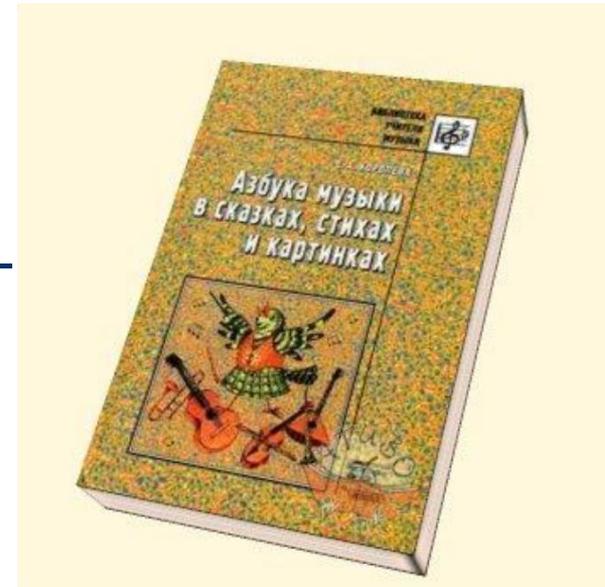
Заключительный этап:



- Интегрированное музыкально-валеологическое занятие «Ох и ах»
- Диагностика музыкального воспитания дошкольников
- Диагностика уровня заболеваемости в сравнении на начало и конец года
- Исследование результатов практической деятельности

Методическое сопровождение проекта:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская . – М.: Линка – Пресс, 1993
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: метод. Пособие / Л.В.Гаврючина. – М. : Сфера, 2008
3. О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду / О.Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011.-204 с.
4. Музыкальная палитра, методическое пособие для музыкальных руководителей, г. Санкт-Петербург





Моделирование оздоровительной работы в музыкальной деятельности детей

Диагностика музыкального развития у детей с учетом состояния здоровья детей

- **Показатели уровня музыкальности**
 - Эмоциональная отзывчивость на музыку
 - Мелодический (звуковысотный слух)
 - Чувство ритма
 - Динамический слух
- 6. Музыкальное мышление
 - а) репродуктивное
 - б) продуктивное творческое
 - 7. Музыкальная память

Фамилия Имя	Возраст	Показатели музыкальности								Состояние здоровья	Уровень <u>фи- зического</u> развития	Степень физ. подготовлен- ности	Уровень дви- гательной активности
		1	2	3	4	5	6а	6б	7				
										Здоровые ЧБД Имеющие патологии	Нормальный Опережающий С отставанием	Высокая Средняя Низкая	Высокий Средний Низкий