

«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников на музыкальных занятиях»

Использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

С целью профилактики и снижения показателя нарушения опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО (в рамках муниципального проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных организаций города Белгорода»), был разработан и внедрен в НОД (образовательная область «Музыка») комплекс музыкально-ритмических движений с использованием интегративной музыкотерапии, который благодаря музыке предпочтительнее детьми всех остальных. Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу ребенка. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

Комплекс используется при проведении таких видов деятельности на занятиях, как «музыкально-ритмические движения», «подвижные игры», «пластическое интонирование», а также в утренней гимнастике. Комплекс осваивается поэтапно в музыкальном зале на занятиях, затем доводится до автоматизации выполнения.

1. «Важный петух». Дети идут под музыку с высоким подниманием ног, руки согнуты за спиной, спина прямая. Импровизируют важную походку петуха
2. «Роботы». Дети под «космическую» музыку выполняют движения головой, руками, затем ногами, имитируя роботов. Спина прямая.
3. «Ковбой на лошадке». Дети под ковбойскую музыку идут быстрым шагом по кругу на голове «шляпка», в руках воображаемые вожжи, сохраняя правильную осанку.
4. «Канатоходцы». Под спокойную музыку дети идут друг за другом по канату. Спина прямая, руки в стороны.
5. «Жирафы». Под веселую музыку дети поворачивают голову вполборота вправо-прямо-влево (срывают листья пальмы), стараясь вытянуть шею в сторону-вверх, сохраняя спину ровной.
6. «Кошечки просыпаются». И.п. - Дети стоят на коленях и согнутых в локтях руках. Под музыку выпрямляют руки, прогибают спину, голову поднимают вверх. Затем возвращаются в исходное положение, голову опускают вниз.

Для выполнения таких упражнений можно использовать различные атрибуты: ленточки, палки, обручи, мячи, кольца на голове, которые используются вместо шляпок. Но хотелось бы упомянуть о таком нетрадиционном атрибуте, как «парашют». Дети одной

рукой держат парашют и, как бы исполняя роль двигающихся фигурок на карусели, двигаются по кругу. Все это занимательно, увлекательно и, конечно же, полезно!

Хотелось бы сказать и о правильном дыхании, которое необходимо для здоровья ребенка. Ведь на музыкальных занятиях дети поют и здесь используются идеи комплексного воздействия на голосообразующие и речевые органы, где прослеживается триединая связь: 1 – осанка, 2 – дыхание, 3 – голос. Если только выпадает одно из звеньев этой цепочки, звукообразование будет неправильным.

Выполняются дыхательные упражнения, которые начинаются всегда с правильного положения корпуса (певческой установки), где важно следить за тем, чтобы выпрямлена была спина, хорошо прогнут поясничный отдел позвоночника. Далее все это переносится на все виды музыкальной деятельности. Такая работа должна быть в системе. Только при таком подходе можно добиться правильного дыхания – осознанного регулируемого процесса.

Для успешной реализации всех поставленных задач комплекс упражнений включен в различные виды деятельности и формы работы, а так же рекомендован родителям для применения в домашних условиях.