

МУЗЫКА ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ

Кез келген мектепке дейінгі білім беру мекемесі өз жұмысын баланы тәрбиелеу мен оқытуға ғана емес, сонымен бірге оның денсаулығын нығайтуға және сақтауға бағыттайды.

Әр адам туған кезде таңғажайып сыйлық – дауыс алады. Және оның бірегейлігі сонда. Оның бір ғана емес, бірнеше функциясы бар екендігі.

Бала туылған кезде дауыспен өзінің өміршеңдігін білдіреді. Дауыс - балалардың өміршеңдігінің, жігерінің және денсаулығының бір көрінісі.

Өмір бойы адамның дауысы айналасындағыларға оның әл-ауқаты туралы сигнал береді: ол дені сау, күш-қуатқа толы немесе шаршаған, ауру және т.б.

Ересектер, ата-аналар мен тәрбиешілер кейде баланың эмоцияларын дауысы арқылы көрсетуін негізсіз шектей бастайды, шамадан тыс жиі үнсіздікке шақырады, баланың денсаулығы мен қалыпты дамуына қажетті энергияның бар екенін ұмытып немесе білмей қалады. , оны жұмсағаннан кейін ғана қалпына келтіріліп, жинақталады. Сондықтан, жинақталған энергияның дауыс немесе қозғалыс арқылы шашырауына жол бермей, сол арқылы біз баланың дамуында сөйлеу-қозғалтқыш тапшылығының пайда болуына ықпал етеміз, бұл дауыс пен сөйлеудің дамуын кешіктіріп қана қоймайды, сонымен қатар физикалық және психикалық әлсіреуіне ықпал етеді. денсаулық.

Дауыс–психикалық күй қарым-қатынасы кез келген адамға, әсіресе балаларға әсер етудің ең күшті құралдарының бірі болып табылады. Бұл жағдайда адам шығаратын дыбыстың бестен бір бөлігі ғана сыртқы кеңістікке, яғни басқа адамдарға бағытталған, тербелістердің қалған бөлігі денеміздің ішкі кеңістігін қоршап, өз ағзамыздың барлық мүшелері мен жүйелерінің резонансын тудырады. . Адам айқайлағанда, сөйлегенде, ән айтқан кезде бәрі өзара әрекеттеседі: қол мен аяқтың сүйектері, бұлшық крич, қан. (сондықтан өзімізді немен және қалай сөйлесетініміз өте маңызды). Ересек адамның дауысы баланың психикалық жағдайына әсер етуі мүмкін – емдеу арқылы немесе, керісінше, жағдайды нашарлатады.

Әнші адамның дауысы өзіне де, өзгеге де рахат сыйлап қана қоймай, сауықтырады. Ән айту ағзаның барлық өмірлік маңызды мүшелері мен жүйелерінің қызметін үйлестіреді, сонымен қатар адамды жағымсыз эмоциялардан арылтады, жүйке кернеуін басады, адамды тыныштық пен қуаныш жағдайына жетелейді.

Сонымен қатар, әншілік дауысты қалыптастыру және дамыту процесінің өзі балаларға жан-жақты әсер етеді, соның ішінде мидың оң жарты шарының жұмысын белсендіреді, бұл интеремисфералық қатынастарды өзгертеді, өнімділіктің жоғарылауында, көңіл-күйдің көтерілуінде, зейіннің белсенділенуінде көрінеді, көмей бұлшықеттерін, дауыс сымдарын табиғи түрде жаттықтырады, дамытады, тыныс алу жүйесін нығайтады, оның физиологиялық резервтері негізінен денсаулықты анықтайды. Біз тыныс алудың өмір екенін білеміз. Тыныс алуымыздың арқасында біз өмір сүреміз, сөйлейміз, ән айтамыз.

Бұл М.Л. Бағдарламасында тыныс аруды музыкалық психорегуляциялау әдісінің негізін қалаған эмоционалды-тыныс алу жаттығулары жүзеге асырылатын вокалды-сөйлеу әрекеті. Лазарева "Сәлем"

Вокалды-сөйлеу әрекеті, және бұл ән айту, өлең оқу - бұл жағымды эмоционалды-түсті іс-әрекет түрі, ол арқылы бала тыныс алу жаттығуларымен айналыса бастайды. Бағдарлама авторы үрмелі аспаптарда ойнауды осындай қызмет түрлеріне жатқызады.

Айта кету керек, эмоциялар тыныс алумен тығыз байланысты (қуаныш - минутына 17 тыныс, қорқыныш – 60, ашу – 40, пассивті мұң – 9 тыныс, белсенді мұң – 20).

Эмоционалды тонның төмендеуімен және жағымсыз эмоциялардың болуымен адамның иммунитеті төмендейді, және ол жиі ауырады. Музыка баланың эмоционалды әлемін дозаланған түрде жаттықтыруға мүмкіндік береді және ағзадағы иммундық процестердің деңгейін жоғарылатады, аурушандықтың төмендеуіне әкеледі.

Ән айту кезінде вокалдық мәтінге, тыныс алу үзілістеріне сүйене отырып, бала тыныс алу ырғағын өзгертеді және осылайша барлық зат алмасу процестері өзгереді, бұл өз кезегінде оның психоэмоционалды жағдайына әсер етеді.

Бұл бағдарламадағы барлық вокалдық нөмірлер мектеп жасына дейінгі балалардың психофизикалық ерекшеліктерін ескере отырып жазылған (ырғақтың жиі өзгеруі, интонациялық динамика, әуен өзгереді, дамиды). Жиі кездесетін жоғары тесситура балаларда "үрмелі қалыпты" қалыптастырудың арнайы әдісі болып табылады. Бала әлі жоғары нотаға жете алмаса да, оны айтуға тырысып, қолын созады.

Музыкадағы осындай ән мәтіндері туралы бірнеше сөз. Мәтіндер екі жақты жүктемені көтереді: семантикалық және сауықтыру (дыбыстық діріл, артикуляциялық және тыныс алу жаттығулары). Бұл, әрине, мәтіндік материалдың әдеби жағына әсер етпей қоймайды. Сондықтан мәтіндерде орыс тілінің заңдылықтары тұрғысынан логика бұзылған жағдайда оларды ырғақты - дикциялық жаттығулар ретінде қарастырған жөн. Кейбір әндерде мәтін балалардың ауызекі сөйлеу тіліне жақын, бұл оны табиғиырақ, қолжетімді етеді.

Әр тақырыптың негізгі идеясы: барлық сиқырлы, даналық сөздер денсаулық мотивациясын қалыптастыруды табысты ететін әдістердің бірі болып табылады. Осылайша, денсаулықтың музыкалық мотивациясы қалыптасады.

Музыкада 7 тақырып ұсынылған:

1. "Сиқырлы айна" - балаларды өзін және өз денесін сүйуге, айналасындағы адамдарды сүйуге үйретеді.
2. "Шипалы дыбыстар"
3. "Ғажайып мұрын"
4. "Көңілді қимылдар" - балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін оңтайландыру, қимыл-қозғалыс мотивациясын қалыптастыру.
5. "Су және сабын" - балаларды жұқпалы аурулардың алдын алу әдістеріне үйрету.
6. "Дұрыс тамақтану" - тамақтануға саналы түрде қарауға үйрету.

7. "Денсаулық гүлі" - отбасы мүшесі ретінде өзің туралы тұтас түсінікке ие болу.

Бұл бағдарламаны тәрбиеші, дене шынықтыру мұғалімі және музыкалық жетекшінің толық өзара әрекеттесуімен ғана жүзеге асыруға болады.

Орталық бөлімдері "Емдік дыбыстар" және "Ғажайып мұрын" тақырыптары болып табылады.

"Емдік дыбыстар" тақырыбы - баланы дыбыстарды өзінің дамуы мен денсаулығын жақсарту үшін қолдануға үйретуді мақсат етеді және келесі міндеттерді шешеді:

- сыртқы тыныс алу функциясының көрсеткіштерін жақсарту;
- эмоциялық реңкті арттыру;
- қоршаған ортаны тыңдауға үйрету;
- жиі ән айту;
- дыбыстық тыныс алу жаттығуларымен айналысу.

Автор вокалдық жаттығуларды, әндерді, "дыбыстық ойындарды", дыбыстар (әріптер) кестесін және әндер мен психофизикалық әсерлері бар сәйкес бейнелерді пайдалануды ұсынады. (мысалдар кестесін қараңыз). Қорытынды: Дыбыстар біздің жағдайымызды жеткізе алады, әртүрлі кейіпкерлерді көрсете алады, емдей алады.

Тақырып "Ғажайып мұрын"

Мақсаты: сыртқы тыныс алу қызметін жақсарту.

Тапсырмалар:

- тыныс мұрынмен жасалатынын білу;
- мұрын арқылы ауа жылытылады, ылғалдандырылады және тазартылады;
- мұрын ауа үшін ғана емес, иіс үшін де қажет.

Дағдылар – тыныс алу жаттығуларының (7), тыныс алу медитациясының, тыныс алу ойындарының әртүрлі тәсілдерін меңгеру.

Мұрын тыныс алудың негізгі арнасы, ал ауыз қосалқы, апаттық, қосымша "канал" екенін білу маңызды. Егер адам тыныштық жағдайында ауыз арқылы тыныс алса; жай отырса да, аузын жартылай ашып жатса да – бұл тыныс алу процесін едәуір бұзады, тыныс алу, жүрек-қан тамырлары және жүйке жүйелерінің әртүрлі ауруларының дамуына ықпал етеді. Егер адам аузынан тыныс алса, онда 15 секундтан кейін. Қандағы оттегінің 25%-ға төмендеуі мүмкін.

- "Баяу тыныс алу" - тыныштандырады. І.Р. -тұру,- көздер жұмулы, мұрынмен баяу дем алу, қол баяу жоғары көтеріледі, баяу дем шығару, қол төмен түседі. Әр бала өз ырғағымен жасайды.
- "Екі фазалы тыныс алу" - физикалық және психикалық шаршау үшін тиімді.
- "Музыкаға ырғақты тыныс алу" - ырғақ сезімін тәрбиелейді және қимылдарды үйлестіруді жақсартады.
- "Дыбыстық тыныс алу" - эмоционалды тонды жоғарылатады немесе босаңсытады.

2. "Шипалы дыбыстар" сериясындағы әндерді қолдана отырып ән айту. Мысалға: "Көк шана" (кішкене секундта дәл интонациялау үшін) – "Тауық", "Достар әні" әуендері (таза квартаны жоғары қарай дәл интонациялау үшін – "Қаздар", "Жылан" әуендері) (файлдар шкафын пайдалану).

3. Ән айтуды бастамас бұрын "Гүл" жаттығуы. Диафрагманың тыныс алуына қатысуды қамтиды – әннің бірінші дыбысын айту (баптау).

4. "Тыныс алу" әншілік шеберлігі бойынша жұмыс. "ПЗ" -де "Толық тыныс алу" кешені бар (тыныс алудың үш түрін үйлестіру: жоғарғы, ортаңғы, төменгі). Жоғарғы – беткей, клавикулярлық (балаларға тән). Орташа – қабырғаларды пайдалану кезінде. Тірек "Аккордеон". Төменгі тыныс – тірек. "Доп". "Аккордеон" және "Доп" - "Ән тынысы" сериясынан.

5. Дикция. "Диафрагмалық соққылар" дыбыстар топтамасынан жаттығу. Мысал: "Барабан", "Қаздар", "Сағат". Мысалы, "Д" - "Т" (тіл ұшының бұлшықеттерін жаттықтыру арқылы дикцияны жақсарту – 32 рет), "П - Б" (ерін бұлшықеттерін жаттықтыру).

"Диафрагмалық соққылар" сериясы диафрагманың белсенділігін ынталандырады. Бұл жерде диафрагмалық тыныс алу науқасқа ғана емес, дені сау адамға да өте пайдалы екенін айтуымыз керек. Бұл өкпенің толық желдетілуіне, демек, қарқынды қан айналымына ықпал етеді, іш қуысы мүшелеріне массаж жасайды (бұл біздің өміріміздегі қозғалыс жүктемелерінің жетіспеушілігін ішінара өтейді). Балаларға асқазанмен тыныс алудың не үшін қажет екенін түсіндірудің пайдасы жоқ, оларға тек арнайы ойын жаттығулары, диафрагмалық бұлшықетті тыныш жаттықтыратын сөйлеу және ән айту материалы қажет).

"Ойындар" бөлімінде мен зерттелген материалды жинақтау мақсатында "Сәлем" бағдарламасының тақырыптары бойынша әр түрлі оқу құралдарын, атрибуттарды қолданамын.

Мысалы: "Кім үйірмеге жиналғысы келеді", (Түрлі түсті жапырақшалар, ленталар және т.б.). Жеңімпаз вокалдык нөмірлерді орындайды, денсаулық сақтаудың жас мұғалімдерінің кеңестерін айтады. "Кешікпе" және "Ойыншық тап" ойыны.

6. Музыкалық терапия. Сүйікті әнді орындау (жағымсыз естеліктерді ұмытуға, көңіл-күйді көтеруге көмектеседі).

7. Балалардың музыкалық аспаптарында ойнау. "Музыкалық білім" бөлімінің міндеттерін шеше отырып қолданамын. Мысалы, "Барабан", "Қоңыздар", "Сағат", "Қаздар" әндері. Біз сөйлейміз, ән айтамыз, ұтыламыз.

8. Дидактикалық ойындар. "Музыкалық білім" бөлімінің міндеттерін шеше отырып, мазмұнын қолданамын. Ойындар: "Тауық", "Сағат"

"Көңілді қимылдар" тақырыбын оқу барысында алған білімдерін бекіту, мұнда балалар 7-ші негізгі қимыл-қозғалыс қасиеттерімен танысады, біз "Көңілді қимылдар" кешенді сабағын өткіземіз, сабақтарды біріктіреміз, музыка тыңдау, "Музыка жануарлар мен құстар туралы әңгімелейді" және сурет салу.

Букрееваның "мектеп жасына дейінгі балалардағы стоматологиялық аурулардың алдын-алу" бағдарламасы бойынша өткізілді, біз ұсынылған практикалық материалдарды қолдандық (әндер, "Жарнама", "Жарнамаға қарсы").

Тәрбиешімен бірге "Музыкалық суреттер" сабағы өткізілді, оның мақсаты – баланы музыкалық сезімдерді елестетуге үйрету:

-балалар сюжетті бейнелеуге тырыспай, музыка тыңдау кезінде пайда болатын музыкалық сезімдерді түстермен жеткізуге тырысады.

- балалар музыка ойналатын қарқынмен сурет салады.

Аяқтағаннан кейін мұғалім балалардан не бейнелегенін сұрайды. Балалар айтады. Содан кейін музыкалық шығарманың қозғалыс арқылы жүзеге асу процесі жүреді: бала қимыл-қозғалыспен музыка тыңдағанда не сезінетінін бейнелейді.

Әр оқу жылының қорытынды кезеңі ойын-сауық болып табылады, оны музыкалық жетекші, тәрбиеші, дене шынықтыру мұғалімі, ата-аналардың қатысуымен дайындайды. Бұл мереке балалардың бір жылда алған білімінің көрсеткіші болып табылады, балалардың эмоционалдық жағдайын жақсартады, салауатты өмір салтына деген ынтасын қалыптастыруға ықпал етеді.