

### Фольклор, как здоровьесберегающая технология в ДОУ

Забота о здоровье подрастающего поколения представляется весьма актуальной педагогической задачей. Используя в своей работе музыкальный фольклор, как здоровьесберегающую технологию я стараюсь, в значительной степени, улучшить физическое, психическое, умственное и социальное благополучие детей.

Деятельность, строящаяся на принципах фольклорного творчества, развивает художественно-образное, ассоциативное мышление, фантазию ребенка, позволяет активизировать его самые разнообразные творческие проявления.

В работе с детьми большое внимание уделяю играм, потешкам, считалкам, загадкам, разучиванию театрализованных песен, хороводов.

Подвижные игры – незаменимое средство воспитания. В игре формируются, созревают и тренируются душевные и физические силы ребенка. Ловкость, пластика и грация движений, сила. Выносливость, умение перемещать себя в пространстве и ориентироваться в нем, мышечное чувство и координация – эти качества, характерные уровню физического развития, ребенок вырабатывает в игре. Есть игры, которые хорошо тренируют вестибулярный аппарат, развивают чувство равновесия, способствуют полноценному развитию мозжечка. Например, игра “Метелица”. Играющие встают парами в круг. Игроки в каждой паре, сцепившись руками (под локоть), стоят друг к другу боком. Пары кружатся вокруг под песню:

Метелица, метелица,

Снег по полю стелется!

Кто кружится, вертится –

Тот заметелится!

Прыжки (“переверты”) – хорошее упражнение для развития координации и укрепления мышц спины. Кроме того, одновременные прыжки под хоровой счет дают ребенку чувство единения со всеми участниками игры, чувство принадлежности к группе. Например, игра “Клубок”. Играющие берутся за руки, образуя цепочку, затем круг, завивают клубок, а затем снова поют и перестраиваются в круг.

Я по горенке шла,

Клубок ниток нашла.

Клубок маленький,

Нитки аленькие.

Клубок катится,

нитка тянется.

Клубок доле, доле, доле.

Нитка боле, боле, боле.

Нитка дольше всех.

Перевертов шесть!

После слов “перевертов шесть!” Играющие, которые стоят теперь кругом, размыкают руки, хором считают до шести, на каждый счет подпрыгивают на месте и поворачиваются в воздухе вокруг себя, не сходя с места. ( приложение видео на сайте)

В игре “Веселая ткачиха” ребенок, пробегая между надвигающимися на него стенками, испытывает “веселый ужас”, тренируя в игре нейрогормональные системы, которые отвечают за поведение в экстремальных ситуациях. По считалке выбирает два “челночка”. Остальные делятся на две стенки – это ткацкий станок. Взавшись под руки стенки ходят навстречу друг другу одновременно, т. е. ритмично сходятся и расходятся со словами:

Я веселая ткачиха

Хорошо умею ткать

Пинч – понч, клепу, клепу

Хорошо умею ткать - обе стенки идут навстречу друг другу

- стенки расходятся, шагая назад

- стенки сходятся

- стенки расходятся

Челночки стоят на противоположных концах стенок и пробегают между стенками навстречу друг другу, меняясь местами, когда образуется просвет, т. е., когда стенки расходятся. Темп постепенно убыстряется и челночкам остается все меньше времени, чтобы успеть пробежать, и, наконец, они оказываются “затканными” в станке, т. е. зажатыми между стенками. Следует обращать внимание на то, чтобы стенки шагали ритмично и держали прямую

линию, т. к. часто в азарте игроки, нарушая ритм, выдаются вперед, пытаются поскорее заткнуть челночка.

Движение и связанное с ним мышечное чувство являются для ребенка первичной школой мышления, а ситуация игры требует смекалки, сообразительности, быстрой спонтанной реакции, находчивости, следовательно, развивает его интеллектуально.

Игры с элементами логоритмики (когда рифмованная речь сопровождается ритмическими движениями: хлопками, притопами, прыжками и т. д.) активизируют центр речи, положительно влияя на развитие способности к чтению и письму.

«Я колю, колю дрова

Колю дрова на чурочки

Я колю, колю дрова

Горит огонь в печурочке.

Я колю на плашки

Для сестры Дуняшки.

Гори, гори жарче печь.

Будет Дуня пышки печь.

Игра всегда эмоциональна, она будит у играющих сильные и яркие чувства, но она же и учит не слепо следовать эмоциям, а согласовывать их с правилами и конечной целью игры. Таким образом, игра воспитывает самоконтроль и является лучшей формой организации эмоционального поведения. Подчиняя импульсивные желания правилам игры, ребенок совершает волевое усилие, тренируя тем самым волю

В театрализованных играх хорошо развивается пластика движений, музыкальный слух и чувство ритма, развивается внимание, сложная телесная координация. Импровизированные диалоги способствуют развитию чувства юмора, речи, находчивости и свободе общения, учатся проигрывать без потери личностного потенциала и самоуважения

Игра «Лень»

Один из играющих Лень садится на стул. Его спрашивают:

- Тепло ли тебе, Лень? Холодно ли молодому?

- Не тепло – отвечает Лень.

Ему поют:

Не одеть ли нам его?

НЕ обуь ли нам его?

Как со молодца кафтан,

Со старушки сарафан,

С молодежи то платок,

С красной девушки венки.

Участники игры изображают, как они одевают Лень. Затем спрашивают:

- Что ты Лень сидишь?

- Пить ,есть хочу!

- Что же тебе надобно?

- Яства боярские, питья государские!

Ему поют ритмически сопровождая текст:

Кто спину не гнёт,

Тому ложка не в рот.

А где гнулась спина –

Там рожь густа,

Густа, колосиста,

Колосиста, ядрениста:

С зерна – то пирог,

С колоска – весь мешок!

Затем говорят:

- Поскачи – попляши, Лень, тогда дадим пить, есть!

Лень встаёт и пляшет.

На Масленице и Святках большой популярностью пользуются игры “У Маланьи”, “У дедушки Трифона” «Бабка Ёжка». На Медовый Спас обязательны игры «Ермак», Зелёная репка»,» Долгая Арина» На Покровскую ярмарку играем в игры «Сапожник», «Карусель»,»Хвост и голова». Кроме этих праздников у нас традиционны фестивали русских народных игр осенний и весенний.( Сценарии) Эти игры раскрепощают, дают ощущение внутренней свободы, развивают творчески (находчивость, быстрота реакции, воображение и тренируют у водящего самообладание)

А считалки позволяют соблюдать справедливость при выборе водящего и защищает робких детей от произвола лидеров – в этом заключается ее этическая функция. Эстетическое воздействие считалки на ребенка очевидно – достаточно вслушаться в ритм, в художественно отточенную лаконичную фразу, чтобы понять, почему этот жанр один из наиболее любимых и распространенных в детском фольклоре.

Исследователи указывают на то, что наибольшее воздействие оказывает считалка, когда ее скандируют хором, подчеркнута ритмично и достаточно громко. Во-первых, ритмичная и рифмованная речь активизирует речевой центр в коре головного мозга, а, во-вторых, громкое хоровое скандирование стихов (как и хоровое пение) дает ощущение полноты жизни, которое не исчерпывается данным моментом, но закрепляется в душевном строе ребенка, обеспечивая ему душевные силы не только в детстве, но и взрослому. «Аты –баты», Заяц белый», «Катилось яблоко» и т.д.

Замечательной особенностью народной игры является ее педагогическая функциональность: нельзя сказать, что одна игра развивает физически, другая эмоционально, третья развивает память, четвертая – внимание, а пятая формирует навыки общения и т. д. – любая игра положительно воздействует на двигательную, интеллектуальную, эмоциональную и социальную функции ребенка и способствует всестороннему и гармоничному его развитию. Подвижные игры всегда сопровождаются психоэмоциональным напряжением, которое лежит в основе любой способности, а также в основе интуитивного мышления, следовательно, любая игра обеспечивает творческое и интеллектуальное созревание ребенка.

Тем не менее, ни одна игра не повторяет другую и имеет свои особенности воздействия на ребенка. Именно благодаря универсальности и эффективности воздействия, использование народных подвижных игр в воспитании детей с отклоняющимся поведением дает хороший результат. Народную игру могут применять не только учителя музыки, но и педагоги любого кружка, ведь игра сплачивает детский коллектив, окрашивает общение положительными эмоциями и тем самым укрепляет интерес к занятиям в этом кружке. И здесь уместно привести слова из исследования ЮНЕСКО “ Дети и игра: теоретический подход и методы обучения”, которое проводили специалисты ряда стран, - “Здоровье ребенка – это ваше умение играть”, где здоровье понимается по определению Всемирной организации здравоохранения, как состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

Народные песни...неповторимой красоты. Вечно живые. Это чистые и светлые родники. Простота построения народных мелодий, яркая образность, юмор вызывают желание петь самых застенчивых и малоактивных детей.

Народная песня обогащает и делает выразительней речь детей. Главная часть репертуара – фольклорные попевки, прибаутки, напевы. С них я начинаю, так как они легки интонационно, невелики по объему, легко запоминаются..Ведь народные песни создавались в процессе пения, именно в исполнительской практике находились наиболее удобные и выразительные интонации, шлифовался текст: ведь расппеваются обычно самые удобные гласные. А известно, что звуки лечат. А. Боникман в книге “Лечение звуком” написал, что звуки “и, е” благотворно влияют на головной мозг, “э” - глотку, гортань, щитовидную железу, “а” - верхние доли легких, “о, у” - сердце, печень, нижние доли легких, желудок, “о” - средняя часть груди, диафрагма, желудок, “о, и” - сердце.

Отмечу, что “гудошники”, дети, которые поют неточно из-за нарушения координации между слухом и воспроизведением, обычно очень скоро начинают правильно интонировать простейшие попевки. Пение – это движение мышц, действие, отсюда вытекает необходимость прибегать к помощи других нервных анализаторов, поэтому на первых порах обучения помогает метод “свободного” дирижирования. В индивидуальной работе показан сдвиг в певческих упражнениях на слогах “ку” и “ту”, подражание крику птиц, животных.

- артикуляционная гимнастика;
- интонационно-фонетические упражнения;
- голосовые сигналы доречевой коммуникации.

В работе над дыханием применяю простейшие попевки, которые поются на одном звуке, затем добавляю второй голос, “»Андрей воробей не гоняй голубей»То-то-ли, то-то-ли то-то-люшеньки лю-ли”, “Евсей, Евсей муку просей, испеки из муки калачи горячи”, “Как на горке - на пригорке жили тридцать три Егорки, раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. (приложение 6).

Все игровые и шуточные песни мы с ребятами обыгрываем. Глубокое проникновение в характер песен совершает личность певца, повышает его нравственность. Например, к песне “Как у наших у ворот»” выбираем детей, готовим им простейшие костюмы, заранее не готовим движения, а ребенку дается полная свобода импровизаций движения. На следующем занятии “играет” другой ребенок. Сразу же создается доброжелательная атмосфера, при которой рождается необходимая интонация.

А движение облегчает восприятие и запоминание песни. Развитие двигательных навыков должно происходить одновременно с развитием речи. Движение помогает ребенку полнее воспринимать музыкальный образ, у детей возникает определенное эмоциональное переживание, но выразить это

в движении могут далеко не все – тело ребенка не всегда его слушается. Поэтому, используя элементы импровизации, ребенок гармонично развивает свое тело, получает основы музыкально-двигательной культуры, учится сознательному отношению к своим движениям.

Известно, что танцевальная психотерапия развивает образное воображение, очень эффективно влияет на формирование личности и оптимистичного чувственного фона. Как показывает опыт, она очень эффективна и как средство психологической разгрузки.

Дети физически слабые, робкие, отстающие в развитии, с заторможенной психикой постепенно раскрываются, становятся полноправными членами фольклорного коллектива. Приобретенные на фольклорных занятиях знания дети реализуют на конкурсах, фестивалях.

То, что русское народное творчество является практикой развития и влияет на здоровье и личностный рост ребенка, подтверждается словами выдающегося педагога В. А. Сухомлинского: “Наиболее интенсивное развитие личности происходит в сфере свободного общения, досуга, труда, любимых занятий, игры, пения”.