Консультация

**Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях в ДОУ**

Воспитание **здорового** подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

**Здоровье** – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент **здоровья** в дошкольном детстве, трудно сформировать **здоровье в будущем**.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной **здоровья ребенка**, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности.

Однако, современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии **здоровья с рождения**, раннего или дошкольного возраста.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и **оздоровительным мероприятиям**, проводимым в детском саду.

Сохранить **здоровье** ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по **оздоровлению** детей может дать необходимый эффект.

Сущность *(значение)*опыта: **музыка-это** одно из средств физического развития детей. **Музыкальное** развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального **музыканта**, но научить его слушать, понимать **музыку**, наслаждаться ей - в наших силах. **Музыка**, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

  Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные **музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями**.

   Целью **музыкально-оздоровительного** воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического **здоровья**, развитие **музыкальных** и творческих способностей, формирование потребности в **здоровом образе жизни**.

 В результате работы над данной проблемой была создана система **музыкально-оздоровительной работы**, объединяющая традиционные **музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями**. В рамках системы **музыкально-оздоровительной** работы разработаны формы организации **музыкально-оздоровительных мероприятий**.

Новизна: На **музыкальных занятиях** возможно и необходимо использовать современные **здоровьесберегающие технологии в игровой форме**. Привычные виды **музыкальной** деятельности можно разнообразить с пользой для **здоровья**.

Доступность: Система **музыкально-оздоровительной** работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

Результативность: Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств *(пластичность, координация, ориентирование в пространстве)*; совершенствование вокальных навыков и умений.

 Основа данного опыта базируется на программах и методических пособиях:

по **музыкальному воспитанию**: *«Методика****музыкального****воспитания в детском саду»* Н. Ветлугиной, *«Праздник каждый день»* И. Каплуновой, *«****Музыкальное****воспитание в детском саду»* М. Зацепиной, *«****Музыкальное****воспитание дошкольников»* О. Радыновой, Программа *«Элементарное музицирование с дошкольниками»* Т. Тютюнниковой, Программа *«Ритмическая мозаика»*, *«Топ-хлоп, малыши»* А. Бурениной; **технологии Е**. Железновой *«Ритмика для малышей»*, *«Пальчиковые игры»*, *«Развивающие****музыкальные игры****»*, *«Игры для****здоровья****»*, Т. Лобановой *«развивающие игры, как****здоровьесберегающая основа****»*, В. В. Емельянов *«Фонопедическое развитие голосового аппарата»*, Е. А. Алябьева *«Коррекционные****занятия****»*,  А. П. Зарина *«****Музыка****и движения в коррекционной работе»*

**Здоровье** ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому **оздоровление** детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления **здоровья детей**, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния **здоровья** и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

**Музыкально-оздоровительная** работа в ДОУ – достаточно новое направление в **музыкальном** воспитании дошкольников.

Цель проводимой работы: организовать **музыкально-оздоровительную работу в ДОУ**, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического **здоровья**, выявление и развитие **музыкальных** и творческих способностей, формирование привычки к **здоровому образу жизни**.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и **оздоровительные задачи**:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое **здоровье детей**.

2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

3. С помощью **здоровьесберегающих технологий** повышать адаптивные возможности детского организма *(активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям)*.

**Музыкально-оздоровительная** работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие **музыкальных** и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического **здоровья** с целью формирования полноценной личности ребенка.

Результатами этой работы являются:

1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка

2. Снижение уровня заболеваемости *(в большей степени простудными болезнями)*

3. Повышение уровня развития **музыкальных** и творческих способностей детей

4. Повышение уровня речевого развития

5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Система **музыкально-оздоровительной** работы предполагает использование разнообразных **здоровьесберегающих технологий**. Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, **оздоровительные** и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, **музыкотерапия**. На некоторых **технологиях** я хотела бы остановиться подробнее.

Валеологические песенки – отличное начало любого **музыкального занятия**. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро!

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу

Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны

И сегодня весь день /Хлопают в ладоши

Будет веселее.

Мы погладим лобик /Движения по тексту

Носик и щечки

Будем мы красивыми /Постепенно поднимают руки вверх,

Как в саду цветочки / выполняя *«фонарики»*

Разотрем ладошки /Движения по тексту

Сильнее, сильнее

А теперь похлопаем

Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем

И **здоровье сбережем**

Улыбнемся снова

Будьте все **здоровы**!

Здравствуйте, ладошки

Здравствуйте, ладошки хлоп, хлоп, хлоп!

Здравствуйте, ножки, топ-топ-топ!

Здравствуйте, щечки, плюх-плюх-плюх!

Пухленькие щечки, плюх-плюх-плюх!

Здравствуйте, губки, здравствуйте зубки, щелк-щелк-щелк!

Здравствуй, мой носик, бип-бип-бип!

Здравствуйте, гости, привет!

      Я использую валеологические песенки как в начале **занятия**, так и вместо привычной физминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на **занятии**.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе **оздоровления дошкольников**. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, **оздоравливающее** и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани, способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1.  Укреплять физиологическое дыхание детей

2. Тренировать силу вдоха и выдоха

3. Формировать правильное речевое дыхание *(короткий вдох – длинный выдох)*

4. Развивать продолжительный вдох.

       Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, я учу детей дышать правильно. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, **оздоравливающее** и даже лечебное воздействие.

   В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для **оздоровления**. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

Упражнение *«Ладошки»*

*(по А. Н. Стрельниковой)*

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет *«раз»* - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки, одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

Чудак

Там, на холмах, сидит чудак,

Сидит и дует так и сяк.

Он дует вверх,

Он дует вбок, он дует вдоль и поперек.

Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок *(снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик)* и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка.

     При разучивании песен на **музыкальных занятиях**, мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Упражнения проводятся совместно с логопедом ДОУ, который помогает отобрать нужные упражнения для артикуляционной гимнастики и разучить их с детьми. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

Мониторинг, проводимый в конце учебного года, позволяет наблюдать положительную динамику речевого развития детей. Дети стали лучше говорить, с удовольствием читают стихи, исполняют роли в детских праздниках.

      Еще один интересный элемент **музыкально-оздоровительной** работы в нашем детском саду – игроритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с **музыкой**, я использую их на **музыкальных занятиях**. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, **музыкально-творческих** способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

Дождь

Дождик слабенький бывает, вот такой… /тихо и редко хлопает в

/ладоши *(половинные)*

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А бывает дождик сильный, вот такой… /хлопает в ладоши сильней

/*(четвертные)*

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А ещё бывают в небе чудеса –

гром гремит и начинается ГРОЗА! /топает и хлопает

/одновременно *(восьмые)*.

/Дети подхватывают движения

          Я использую в своей работе элементы игрового массажа.  Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что, массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.  Ребенок может легко научиться этому в игре.  На **музыкальных занятиях** игровой массаж проводится под **музыку** – слова пропеваются (или же используется ритмодекламакция, или же **музыка звучит просто фоном**.

Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Дождик

(дети встают друг за другом *«паровозиком»*)

Дождь, дождь, надо нам

Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине

Гром, гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек /поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град

Все под крышами сидят /постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин /поглаживают спинку ладошками

*(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)*

Вот на улице мороз

Вот на улице мороз! /Поглаживают руки

Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка,взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад.

По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.

По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.

Ножками затопали! /Топают ногами.

         Важное место на **музыкальных занятиях** занимают пальчиковые игры.  Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Я использую в своей работе пальчиковые игры Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под **музыку**. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в **занятия** с трехлетнего возраста *(вторая младшая группа)*. Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми -  русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

Песочный домик

Вот песочница большая /разводят руки в стороны

С крышею в горошек /руки *«домиком»* над головой

Из песка мы строим дом /стучат кулачком о кулачок

В доме пять окошек /показывают раскрытую ладошку – *«пять»*

Первое – для зайчика /загибают по очереди пальчики

Второе – для совочка

В третьем куколка стоит

В четвертом – два грибочка.

В пятом кругленьком окошке

Уложили спать мы кошку /ладошки *«спят»* под щечкой

Только кошке места мало /грозят пальчиком

Прыг! И домик наш сломала /шлепают ладошками по коленям.

       Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в **музыкальном воспитании**. Доказано, что **музыкальный** слух развивается совместно с речевым. Средства **музыкальной** выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на **музыкальных занятиях** позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств **музыки**.  Работая в этом направлении, я опираюсь на методику К. Орфа. Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др., звуками детских **музыкальных инструментов**, прекрасно развивает чувство ритма. Ритм **музыки** в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текса движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.  Я использую речевые игры на **занятиях** со старшими дошкольниками. По методике К. Орфа в течении учебного года был проведен цикл тематических **занятий***«Звуки вокруг нас»*.

Листопад

Осень, осень! Листопад! *(ритмичные хлопки)*

Лес осенний конопат *(щелчки пальцами)*

Листья рыжие шуршат *(трут ладошкой о ладошку)*

И летят, летят, летят! *(качают руками)*

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений **оздоровительной работы в ДОУ**. Она способствует коррекции психофизического **здоровья** детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной **музыки** с выполнением психогимнастических этюдом М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

        Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных **музыкальных**инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует **музыка**, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная **музыка** влияет на весь организм, но больше всего на горло.

       В детском саду **музыка** необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. **Музыка** должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей **музыки**, наполненной звуками природы.

Зайчата

*(комплекс упражнений для пробуждения)*

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках

Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем, ручку левую потянем.

Глазки открываем, с ножками играем.

Поджимаем ножки, выпрямляем ножки

А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся,

И уже совсем проснемся!

  Использование в работе по **музыкальному воспитанию здоровьесберегающих технологий** дало свои результаты.   Дети стали реже болеть, меньше пропускать **занятия и**, соответственно, лучше усвоили материал программы.

       Надо отметить, что успех проводимой **музыкально-оздоровительная** работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации, открытые **занятия**, совместные **музыкально-спортивные** праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях.   Использование **здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ**, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать **музыкальные** способности дошкольников, сохранять и укреплять их **здоровье**. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

**Оздоровление детей**, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду **музыкально-оздоровительной** работы с использованием современных методов **здоровьесбережения** обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному **здоровью детей**, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные **технологии здоровьесбережения**.  Ведь от состояния **здоровья** детей во многом зависит благополучие общества.

Подготовила музыкальный руководитель: Колонтаева Л.Н.