

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя»

*« Всем известно, всем понятно,
что здоровым быть приятно».*

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Существует десять золотых правил здоровьесбережения, доступных любому человеку любой профессии.

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**

Казалось, простые правила, но не все и не всегда мы им следуем.

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, его активную пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, о своем здоровье. А ведь именно в дошкольном возрасте, или периоде первого детства, интенсивно развиваются все органы и системы человека. Здоровье ребенка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. К сожалению, наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДООУ, в т.ч. и нашего детского сада. Передо мной встала задача, как можно с помощью различных видов музыкальной деятельности не только эстетически развивать детей, но и укреплять их психическое и физическое здоровье.

Музыкально - оздоровительная работа в ДООУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников. Новизна состоит в следующем:

- 1. На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме.** В привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка я стараюсь вносить разнообразие с пользой для здоровья. Например, начинаю каждое музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песенки - распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен я чередую с игровым

массажем, самомассажем и пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен мы с детьми занимаемся дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры стараемся сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных (шумовых и мелодичных) инструментах, а танцевальную импровизацию совмещаем с музыкотерапией.

2. Проведение интегрированных музыкально-валеологических занятий.

Совместное решение задач музыкального и валеологического воспитания позволяет мне совместно с педагогами как можно шире и интереснее рассказать ребенку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены. Такие занятия у нас проходят с участием родителей, медицинских работников, воспитателя по физическому воспитанию. Алгоритм проведения музыкально-валеологических занятий отличается от традиционных музыкальных:

- Валеологическая песня-распевка.
- Создание проблемной ситуации.
- Решение проблемы посредством получения новых знаний, повторения и закрепления пройденного материала по валеологии, пение песен, слушание музыки, танцевальное творчество, игры в соответствии с содержанием занятия.
- Закрепление полученных знаний, умений на практике (песенные и танцевальные импровизации, викторина, соревнование, рисование, аппликация, дидактическая игра, выставка и т.д.)

3. Применение новых форм взаимодействия с семьей по музыкальному

воспитанию, включающих вопросы сохранения здоровья детей в детском саду и дома (открытые музыкально-валеологические занятия: каждому родителю, посетившему такие занятия, очень нравится, как его ребенок сопит носиком, играет с пальчиками, усердно делает массаж. Но вдвойне полезней для малыша будет повторение этих игр дома, вместе с папой и мамой. А также мы проводили эколого-валеологическое развлечение «Красная шапочка и волк», консультации «Музыкотерапия в детском саду и дома», «Почему петь полезно» и т.д.

Начала свою работу в данном направлении с применения отдельных здоровьесберегающих технологий: артикуляционной гимнастики и фонопедических упражнений. Когда училась в Педагогическом университете, меня заинтересовала методика психогимнастики, что в дальнейшем нашло отражение в моей авторской работе «Профилактика страхов у детей старшего дошкольного возраста с использованием психогимнастики М.И.Чистяковой на основе музыкальных этюдов». Постепенное внедрение различных здоровьесберегающих технологий сложилось в систему.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ - музыкальные занятия. Я использую на музыкальных занятиях следующие здоровьесберегающие технологии, способствующих формированию навыков здорового образа жизни:

- ❖ *Валеологические песенки-распевки;*
- ❖ *Дыхательная гимнастика;*
- ❖ *Артикуляционная гимнастика;*
- ❖ *Оздоровительные и фонетические упражнения;*
- ❖ *Игровой массаж;*
- ❖ *Пальчиковые игры;*
- ❖ *Речевые игры;*
- ❖ *Музыкотерапия.*

В соответствии с ФГОС образовательная область «Художественно-эстетическое развитие», как и все остальные образовательные области, реализуется через все виды детской деятельности. Я поняла, что реализация поставленных мною задач в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия с педагогами, которые могут использовать здоровьесберегающие технологии при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения. Работа с педагогами проводилась по следующим направлениям: консультации, рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий, совместное проведение музыкально-валеологических, интегрированных занятий и развлечений.

**Примерная схема проведения интегрированного занятия с применением здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе
(общая длительность занятия 25 - 30 минут)**

1. Вводная ходьба – 1 мин.
2. Валеологическая песенка-распевка.
3. Музыкально-ритмические движения, профилактика нарушения осанки – 3 мин.
4. Слушание музыки (активное или пассивное) – 3 мин.
5. Артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, распевки – 2 мин.
6. Пение – 5-8 мин., в качестве физкультминутки – пальчиковая игра.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование – 5 мин.
8. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика) – 5 мин.
9. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

Остановимся подробнее на здоровьесберегающих технологиях, которые я использую на музыкальных занятиях, а педагоги нашего детского сада в совместной (в ходе режимных моментов) и в самостоятельной деятельности детей.

Валеологические песенки-распевки.

Несложные добрые тексты распевок (авторы М.Л. Лазарев, М.Ю. Картушина) и приятная мелодия (мажорный лад) поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, готовят голосовой аппарат к пению:

«Доброе утро!», «Трямди-песенка», «Здравствуйте!», «Цветочек», «Я иду», «Просыпайтесь»

Дыхательная гимнастика.

Мы знаем, что дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, способствуют восстановлению центральной нервной системы; восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое оздоравливающее, и даже лечебное воздействие. Нашими педагогами в совместной деятельности с детьми широко используются следующие упражнения:

«Одуванчик», «Задууй свечу», «Песенка носом», «Цветочный луг», «Насос», «Греем руки», «Погончики», «Обними плечи», «Игрушка Невалюшка», «Ежик по лесу гулял», «Ушки»

Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика - это система упражнений для речевых органов. Не занимает длительного времени, но в значительной степени активизирует речевой аппарат. По рекомендации нашего учителя-логопеда мы применяем упражнения, в основу которых заложены: легкое поколачивание, круговые движения, покусывание, щелканье языком. Упражнения разделяются на беззвучные и с участием голоса. Все упражнения проводятся в занимательно - игровой форме.

Гимнастика для губ: *«Слон и лягушка», «Едем на машине», «Птенец», «Целуем маму»;*

Гимнастика для языка: *«Малыши – жирафики», «Жуем вкусную конфету», «Фокусник»;*

Гимнастика для нижней челюсти: *«Пила», «Обезьянка».*

Оздоровительные и фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, способствует профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности

головного мозга. В работе мы используем оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. «Ванна», «Жираф», «Лес», «Рисуем динозаврика», «Голоса выюги», «Тигр вышел погулять», «Ракета приземлилась».

Игровой массаж.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно ходить босиком, хлопать в ладоши, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Использование игрового массажа (разработки М.Ю.Картушиной) повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегето-сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Дети с удовольствием делают

Массаж щек, лба, мимика: «Мама наносит крем», «Странный пассажир», «Летом»;

Массаж головы: «Град», «Расчесочка», «Догонялки»;

Массаж спины: «Кофе по – японски», «Дождик»

Пальчиковые игры.

Все мы знаем, что игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев, что в свою очередь помогает в игре на ДМИ, соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием. В целом, расширяются представления детей об окружающем мире, развивается детская память, воображение.

«Капитан», «Домик», «Гроза», «Барашки», «Мы с тобой подружим маленькие пальчики», «Моя семья».

Речевые игры.

Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности - ритм, темп, тембр, динамика, артикуляция, форма – являются характерными и для речи. Мы заметили, что использование речевых игр на музыкальных занятиях, в режимных моментах позволило детям с самого раннего возраста овладеть всем комплексом выразительных средств музыки, способствовало развитию эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Мы широко используем речевые игры Т. Боровик и Т. Тютюнниковой, где текст поется или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения.

Со звучащими жестами – «Солнышко», «Листопад», «Снег», «Дождь».

С музыкальными инструментами- «Шур-шур– песенка», «Снежный оркестр», «Кухонный оркестр».

С движениями – «Шалтай-Болтай», «Стенка-растрепка», «Волки-зайцы».

Музыкотерапия.

Способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную форму МТ (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную форму МТ (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон). В своей работе мы практикуем слушание музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой. Это повышает иммунитет детей, снимает напряжение, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение дня – детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Комплексы упражнений для пробуждения: «Зайчата», «Просыпайтесь, глазки», «Потягушка», «Котята».

Колыбельные для малышей: «Маленькие детки», «Колыбельная медвежат», «Баюкалка», «И у ночи будет край».

А также мной создана картотека музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения музыкотерапии по следующим разделам:

- Музыка для встречи детей и их свободной деятельности (классические произведения, детские песни).
- Музыка для пробуждения после дневного сна. (классические произведения).
- Музыка для релаксации (классические произведения).

Мы считаем, что результатами музыкально-оздоровительной работы, проводимой мной и педагогами нашего ДОУ стало:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей, что позволило нам принимать участие в конкурсах и концертах городского и районного масштаба: традиционные выступления в ВСТКБ ко Дню Банковского работника, участие в городской театрализованной концертно-игровой программе «Сказочный мир детства», посвященной 85-летию Нижнеилимского района, выступление на спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д.
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка, о чем свидетельствуют результаты промежуточного и итогового мониторинга уровня развития интегративных качеств («Эмоционально-отзывчивый» см. диаграмму)
- Наблюдается, хотя еще и небольшое снижение уровня заболеваемости (в большей степени по простудным заболеваниям)

В заключение своего выступления хочу сказать, что музыка звучит внутри каждого из нас. Древние люди считали, что музыка родилась вместе с сотворением мира. Все в мироздании соткано из звуков.

Влияние музыки на человека обусловлено, прежде всего, его психоэмоциональным состоянием. Если музыка гармонирует с этим состоянием, то она способна оказать положительное влияние. Если же гармонии нет, то влияние музыки на человека будет крайне негативным. И всё же благотворное влияние музыки на человека уже доказано. Специалисты утверждают, что имеет значение не только стиль музыки, ритм и тональность, а и то, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение. Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определённую систему организма человека. Так,

Арфа улучшает работу сердца.

Барабан восстанавливает ритм сердца.

Виолончель благотворно действует на почки.

Фортепиано отлаживает работу почек, гармонирует психику.

Саксофон самый сексуальный музыкальный инструмент, активизирует соответствующую энергию.

Орган приводит в порядок ум, гармонирует энергопоток позвоночника.

Скрипка лечит душу, вызывает в душе человека сострадание.

Флейта очищает и расширяет легкие.

Кларнет, гобой уравнивают печень.

Считается, что музыка Моцарта активизирует мозговую деятельность и способствуют быстрому усваиванию информации.

Снять головную боль помогут «Фиделио» Бетховена, Полонез Огинского и «Венгерская рапсодия» Листа.

Лучшим лекарством от бессонницы можно считать пьесы Чайковского, Грига и Сибелиуса.

Регулярное прослушивание произведений из цикла «Времена года» Вивальди улучшает память.

Кровяное давление урегулирует «Свадебный марш» Мендельсона

От гастрита поможет «Соната №7» Л.В. Бетховена

Чтобы определить, какое влияние оказывает музыка именно на Вас, попробуйте во время прослушивания разных стилей музыки прислушаться к себе, понять какие ощущения и эмоции вызывает у вас данное музыкальное произведение.

Слушайте музыку и будьте здоровы!!