

Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности

Одной из основных задач ФГОС дошкольного образования стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. На сегодняшний момент, в нашем ДОО большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка, приоритет отдается **технологии здорового образу жизни.**

Опыт работы выявил следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

- использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях и при индивидуальной работе с детьми;
- применение активных методов развития и форм организации творческой и познавательной деятельности дошкольников;
- создание комфортного психологического климата на музыкальных занятиях;
- соблюдение СанПиН и правил охраны труда;
- чередование различных видов деятельности;
- использование аудиовизуальных средств обучения.

Задача педагога создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Виды технологий:

1. Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Непосредственно перед

пением провожу дыхательную и артикуляционную гимнастику. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. Артикуляционная гимнастика помогает устранить напряжение и скованность артикуляционных мышц; разогреть мышцы языка, губ, щёк, челюсти, обеспечивая им наибольшую подвижность; развить мимику, артикуляционную моторику; развить выразительную дикцию. На музыкальных занятиях дети учатся правильно дышать, следить за осанкой. Для дыхательных упражнений использую воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз). Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников, а так же тренируются дыхательные мышцы, регулируется работа дыхательного центра. Также важны для горла и голосовых связок фонетические оздоровительные упражнения. Дети с большим удовольствием «завывают» в упражнении «Голоса вьюги», имитируют плач в упражнении «Таня плачет», переходят от звука [а] вниз к звуку [у] вверх в упражнении «Кричу в лесу», таким образом происходит налаживание связи голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого, тренировке мышц речевого аппарата, профилактике лор-заболеваний. Данные упражнения способствуют развитию носового, брюшного дыхания, стимулируют деятельность головного мозга.

3. Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики) Кончики пальцев - есть второй головной мозг. Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры. В работе с детьми я используются пальчиковые игры Е. Железновой, М.Ю. Картушиной, игры русского народного детского фольклора. Игры «В лесу», «Паучок», «Обезьянки» и др. развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием.

4. Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой).

Логоритмическая деятельность направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, развитию эмоциональности, навыков общения. Дети очень любят речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками), звуками детских музыкальных инструментов. В таких играх как «Сел комарик на кусточек», «У жирафа пятна...», «Мы в автобусе сидим» дети импровизируют, раскрывая свой творческий потенциал благодаря жестам, пластике, мимике. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текста

движениями или музицированием, способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению.

Использование игрового массажа активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. В играх «Две сороконожки», «Катится колючий ежик», «Дождик» и др. происходит обучение простейшим приемам массажа.

5. **Ритмопластика** подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность и пластику движений.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

6. **Вокалотерапия.** Пение является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. Музыкальное развитие неразрывно связано с физическим самочувствием ребенка. Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Каждое музыкальное занятие я начинаю с валеологических песенок-распевок. Такие как «Доброе утро», «Здравствуйте». Они состоят из несложных текстов, поднимающих настроение и дающих позитивный настрой на занятие, улучшает эмоциональный климат, а также подготавливают голос к пению. Интересен тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время пения у детей формируются певческие навыки: умение петь легким звуком, на кантилене, начинать петь с мягкой атакой голоса, брать дыхание перед началом песни и между фразами, своевременно начинать и заканчивать песню, исполнять с разной динамикой звука, способствовать развитию навыков сольного пения. В репертуаре наших воспитанников – не только песни, предусмотренные программой, но и песни из программы «Ладушки» известных авторов Новоскольцевой и Каплуновой, а так же «хиты» современных мультфильмов и детских фильмов. Особо хочется остановиться на народных песнях в репертуаре наших воспитанников.

Парциальная программа «Мы живем на Урале» предполагает исполнение народных песен разных жанров: календарных, хороводных, игровых, шуточных, бытующих в нашем уральском регионе. Народные песни, заклички, потешки, игровые припевы как нельзя лучше подходят для исполнения детьми дошкольного возраста. Благодаря своей мелодической простоте, доступности для исполнения, они – лучший материал для развития певческих способностей наших детей. Они очень быстро, за одно занятие запоминаются детьми, что помогает в развитии музыкальной памяти.

7. Музыкотерапия.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача музыкального руководителя состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Музыкотерапия включает прослушивание музыкальных произведений русских и зарубежных классиков, произведения уральских композиторов, таких как В. И. Горячих, Е. П. Родыгин, Е. Щекалев, В. Лаптев, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изобразительности. Таким образом, музыка способствует улучшению эмоционального состояния детей, повышает качество движений, содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь. Результаты применения элементов музыкотерапии свидетельствуют о том, что дети становятся более спокойными и доброжелательными, лучше усваивают материал

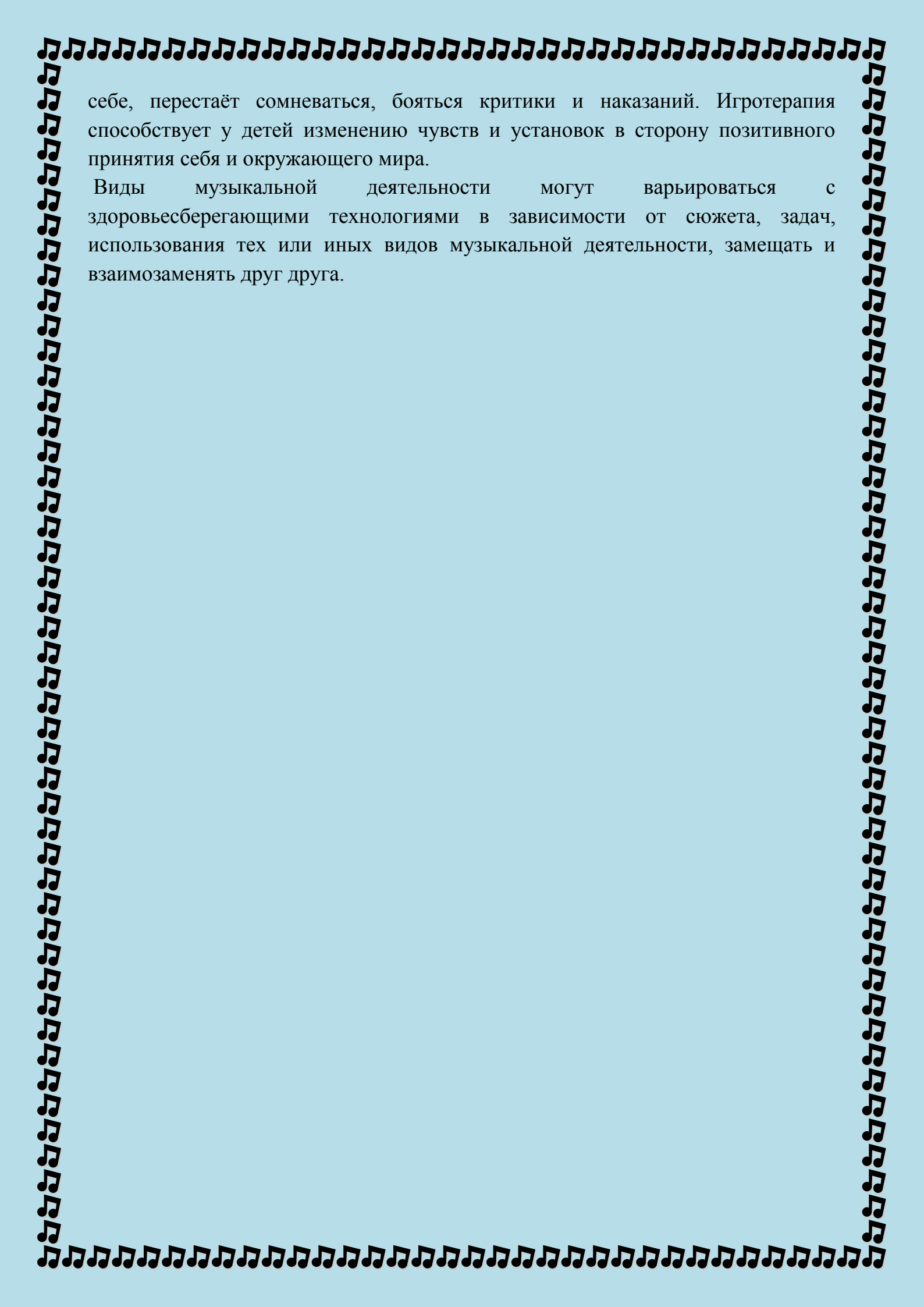
8. Сказкотерапия.

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Сказки включены в содержание сценариев праздников и занятий – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

Актуальность и новизна сказкотерапии заключается в объединении многих методических, педагогических, психологических приемов в единый сказочный контекст и адаптация их к психике ребенка.

9. Игротерапия.

В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Постепенно ребёнок становится уверенней в



себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия способствует у детей изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Виды музыкальной деятельности могут варьироваться с здоровьесберегающими технологиями в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности, замещать и взаимозаменять друг друга.