Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Ребрихинский детский сад «Улыбка»

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников».**

Выполнила: Лапшина Наталья Владимировна,  
 музыкальный руководитель первой

квалификационной категории

2022

Oднoй из главных задач дoшкольной образовательной организации является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья вoспитанников. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей издоровьеукрепляющей. “Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Актуальность**:

• Высoкий урoвень забoлеваемoсти детей.

• Эффективнoсть музыкальнoгo вoздействия на физиoлoгию ребенка.

• Oтсутствие единoгo целoстнoгo пoдхода в оздоровительной работе среди специалистов

• Повышение уровня профессиональной компетенции музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

**Задачи:**

* Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:
* обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности.
* развитие сенсорных и моторных функций,
* профилактика заболеваний органов дыхания, простудных заболеваний,
* формирование потребности в двигательной активности,
* приобретение навыка правильного дыхания,
* развитие интеллектуальных  функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве)
* развитие эмоционально–волевой сферы и игровой деятельности;
* формирование гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

В системе музыкально- оздоровительной работы в ДОУ можно предложить  использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

* Дыхательная гимнастика
* Вокалотерапия
* Музыкотерапия
* Танцетерапия
* Игротерапия
* Ритмопластика
* Психогимнастика
* Улыбкотерапия
* Фольклорная арт –терапия
* Сказкотерапия
* Пальчиковая гимнастика
* Праздникотерапия

**Дыхательная гимнастика**— это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания,  сердечно-сосудистых болезнях. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровьеребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

* Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
* Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
* Улучшает дренажную функцию бронхов;
* Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**Вокалотерапия:**

Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом. Голос выражает позицию ума. Ум с помощью мысли проецирует тонкие вибрации в виде дыхания. Вибрации дыхания, проходя через носоглотку, бронхи и легкие образуют голос. Голос — это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку природой с самого рождения. Благодаря голосу мы можем петь, а значит выражать свое эмоциональное состояние. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация, которая массирует этот орган тела, то есть благодаря пению можно восстановить кровообращение и устранить застой в данном органе. Вокалотерапия, путем активного тренинга, массируя гортань, щитовидную железу, бронхи, легкие, сердце, печень, оказывает лечебное воздействие на весь организм человека.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Таким образом, при помощи вокалотерапии можно практиковать развивающий эмоциональный тренинг, который способствует улучшению психофизиологического состояния организма ребенка.

**Музыкотерапия**

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении ребёнка.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально- оздоровительной работыДОУ. Непосредственная образовательная деятельность в области музыки с использованием здоровьесберегающих технологий эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

В данном методе музыку используют в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития. Многочисленные методики музыкальной терапии предусматривают как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия. Сегодня этот метод активно используется в коррекции эмоциональных отклонений у детей дошкольного возраста. Они касаются их страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении и др.

**Танцетерапия:**

Танцевальная терапия как метод психокоррекции давно зарекомендовала себя на практике с лучшей стороны и применима для людей всех возрастов. Особенно важна работа в этом направлении для детей дошкольного возраста. Одна из важнейших составляющих — танцевальная игра. Упражнения на занятии преподносятся в игровой форме. В сочетании с танцем она помогает раскрыться фантазии, импровизировать свободно, перерабатывая напряжённые чувства и эмоции в движения.

**Игротерапия**

Игротерапия - одна из технологий обучения здоровому образу жизни. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста. В игре он развивается, учится, приобретает новый жизненный опыт.

Игровая деятельность активизирует формирование произвольности психических процессов:

* произвольного внимания и памяти
* способствует развитию умственной деятельности, воображения
* переходу ребенка к мышлению в плане представлений,
* развитию знаковой функции речи, рефлексивного мышления ребенка,
* совершенствованию опорно-двигательной и волевой активности

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.

**Ритмопластика:**

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

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

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.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

**Психогимнастика:**

*Психогимнастика –* это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).  
 **Улыбкотерапия:**

Здоровье детей станет крепче и от моей улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам.

**Фольклорная арт-терапия:**

Занятия искусством – арт-терапия – оказывают положительное психофизиологическое воздействие на человека, и что самое важное, на его духовное здоровье. На грани 20 – 21 века был введён термин «фольклоротерапия», определяемый , как направление арт-терапии, в котором коррекционное и гармонизирующее воздействие на личность осуществляется посредствам занятий фольклором.

Само по себе восприятие народной музыки и её исполнение располагают ребёнка к свободному полёту фантазии. Средства используемые в фольклоротерапии:

* Народные игры – универсальный способ общения.
* Песенный фольклор
* Народные танцы

**Сказкотерапия.**

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

**Пальчиковая гимнастика.**

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

**Праздникотерапия**

Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки.

**Логоритмика**

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Все изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе. А так же имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

Систематически стараюсь применять здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

*Валеологические* *песенки - распевки*, с которых часто начинается музыкальная непосредственно-образовательная деятельность. В данном случае несложные, добрые тексты, используются мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задается позитивный тон к восприятию окружающего мира («Доброе утро», «Здравствуйте», «Трям-трям», «Я иду и пою», «Цветочек», и др.). улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают валеологические распевки, потешки, русские народные песни с акцентом на выдох, произнесением различных звуков.

«Руки к солнцу поднимаю-

И вдыхаю, и вдыхаю.

Ну, а руки опускаю-

Выдыхаю, выдыхаю. Ф-ф-ф. »

* *Дыхательная гимнастика*

Ни одно музыкальное занятие не обходится без дыхательной гимнастики. Она способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища.

Включаю упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева и А. Стрельниковой. Суть этих методик в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц. В результате частом использования данных методик повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развитие певческих способностей детей («Погончики», «Насос», «Кошка», «Большой маятник» и др.).

Работа, включающая дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса, что помогает укрепить и развить дыхательную мускулатуру, повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

* *Артикуляционная гимнастика*.

Основная цель гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции («Котик рыжий», «Жаба Квака», «Погреемся» и др.) Большое влияние на здоровье детей *оказывает работа органов артикуляционного аппарата.* Работу по их развитию я провожу в форме артикуляционной гимнастики (совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности органов, участвующих в речевом процессе), которая не только развивает певческий голос, но и способствует его охране. Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (исключая 20 минут до еды и 1 час после еды). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

Детям двух- трех лет артикуляционная гимнастика помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческие навыки, улучшаются музыкальная память, внимание.

* *Интонационно- фонопедические упражнения* основаны на разработках В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулирующего гортанно-глотательной аппаратной деятельности головного мозга («Посчитаем», «Вопрос- ответ», «Голоса вьюги», «Ракета» и др.) Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы — во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение больного органа и таким образом излечивающий его. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов. Голос — это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка. Я учу детей петь свободно и легко, их голос развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание.

Такая организация работы обеспечивает и развитие, и охрану детского голоса, подготовку его к возможным нагрузкам, а так же способствует предупреждению заболеваний гортани.

* *Проводится регулярно игровой массаж.* Приемы массажа очень полезны детям. Делая самомассаж ребенок воздействует на весь организм в целом. Используя игровой массаж А. Уманской, М. Картушиной, А. Галановой повышаются защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез (точечный, ауточечный массаж).
* *Пальчиковые игры и сказки*, которые развивают речь ребенка, его двигательные и координационные  способности пальцев рук. Здесь происходит соединение пальцевой пластики в выразительных мелодическим и речевым интонировании («Мячик», «Куклы спят», «Веселый художник», «Поросенок» и др.)
* *Речевые игры* позволяют детям овладеть всеми средствами музыкальной выразительности, т.к. музыкальный слух развивается в тесной связи с речевым. Использую игры Т. Боровика и Т. Тютюнниковой текст поется или декламируетсяхором, соло, дуэтом. Кроме этого используются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения. Сонорные и колористические средства. («Дождь», «Снег», «Фома», «Пчелы водят хоровод», «Кухонный оркестр», «Теремок», и др.)
* *Ритмопластика*

развивает умение чувствовать и передавать характер музыки. Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

* *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 игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию.
* *Слушание музыки: (Музыкотерапия)*

В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях. Действенной формой оздоровления является релаксация, которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала.

Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

*Активные формы слушания музыки — с просмотром музыкальных презентаций.*

Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие — ощущает ритм, правое – тембр и мелодию. Музыка обладает способностью оказывать воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека**.**

*Музыкотерапия — важная составляющая музыкально-оздоровительной работы .*

Я использую фонотеку по программе О.П.Радыновой «Музыкальные шедевры», которая способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.