

Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

•**Валеологические песенки-распевки**

Песенки-распевки проводятся в начале занятия, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

•**Логоритмические распевки и упражнения**

Логоритмика – комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально – ритмического и физического воспитания – один из разделов лечебной ритмики, созданной на основе методики музыкально – ритмического воспитания Э. Жак-Далькроза.

Комплекс распевок и упражнений логопедической ритмики направлен на преодоление речевых нарушений путем развития и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом, музыкой, движением.

В связи с тем, что у детей с каждым годом идет тенденция к снижению уровня речевого развития, а это напрямую связано с музыкальным воспитанием (правильная артикуляция), то мной создана картотека логоритмических распевок, игр, речевых игр. Широко используются материалы таких авторов, как М. Картушина, Т. Овчинникова, К. Орф, Е. Макшанцева.

Например, в средней группе мною используются упражнения на основе фольклора – это потешки: «Солнышко», «Огуречик», «Зайка», «Мыши» и др.

В старшей группе используются речевые упражнения: «Осенины», «В доме моем тишина», «Ворона», «Солнышко-колоколнышко», «Герасим – грачевник», «Шире круг» и др.

Ряд других логоритмических упражнений созданы мной на основе динамических пауз с добавлением мелодий и используются, как разновидность распевок с движением. Например, «Огород», «Кошка», «Облако», «Утром гномы», и др. Картотека создана на основе гимнастики в стихах из журналов «Дошкольного воспитания».

В подготовительной группе используются игры и упражнения М. Картушиной «Быть здоровыми хотим», а также упражнения из картотеки – «Зимние развлечения», «Поспи и попляши», «На грядке и на ветке», «Подарки», «Липы», «В огороде», «Коровушка», «Динь – дон», «Закружились, завертелись» и т.д.

•**Дыхательная гимнастика**

Очень часто встречаются нарушения дыхательной функции (подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе, слишком большой вдох, учащенность дыхания, укороченность выдоха, неумение делать незаметный добор воздуха). Суть дыхательной гимнастики – в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. Это упражнения Беляковой Л.И., Семеновой Н., Стрельниковой А.Н. и др., которые отобраны мной в картотеку и систематизированы для поэтапного использования.

Например, старшая группа: сентябрь – упражнение «Зоосад», октябрь – «Знакомство», ноябрь – «Веточка», декабрь – «Певец», январь – «Снежинка», февраль – «Свечи», март – «Шарик», апрель – «Аист», май – «Ракета».

•Психогимнастика и театральные этюды

Начиная со второй младшей группы, на занятиях используются вышеназванные технологии для создания положительного эмоционального фона, когда помимо изучения самих эмоций, происходит: развитие эмоциональной сферы, сплочение коллектива, развитие нравственности, ответственности, сопереживания другим людям, более тонкое чувствование внутреннего мира других людей, развитие творчества, внимания, самоконтроля и т. д.. Для каждой возрастной группы создана картотека на основе журналов «Дошкольное воспитание» таких авторов, как Чистякова, Сорокина и др.. Например, подготовительная группа: сентябрь – «Круглые глаза», «Карлсон», октябрь – «Раздумье», «Негаданная радость», ноябрь – «Битва», «Грязь», декабрь – «Ласка», «Тише», январь – «Два клоуна», «Разъяренная медведица», февраль – «Кривляка», «Разное настроение», март – «Гадкий утенок», «Чунга – Чанга», апрель – «Три характера», «Удивление», май – «Страх», «Валерка».

В каждой возрастной группе разучиваются коммуникативные танцы и игры на развитие соответствующего качества, что напрямую связано с развитием эмоциональной сферы. Например, в средней группе – «Здравствуй, друг!», в старшей – «Потанцуй со мной, дружок!», в подготовительной – «Хоровод дружбы» и др.

•Артикуляционная гимнастика

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Сюда же относится и мимическая гимнастика. На занятиях используются упражнения из книги Абелян Л. «Как Рыжик научился петь», а также из сборника Арсеновской О. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду».

•Оздоровительные и фонопедические упражнения

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения вышеназванных авторов. Например, такие упражнения, как «Наше оружие», «Весенние голоса», «Метель», «Резиновая игрушка», «Страшная сказка» и др.. Такие оздоровительные упражнения, как всевозможные тренинги, физкультпаузы способствуют развитию осмысленности, обогащению воображения, созданию позитивного психосоматического состояния, ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, осознания их значимости и уникальности. Наиболее эффективны такие тренинги, как «Я - доктор», «Преодоление трудностей», «Я все могу», «Лепим руку».

•Игровой массаж

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, т. к. это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку, либо песенку, либо под стихотворение, либо просто под текст. Наиболее эффективными являются массажи биологически активных зон в периоды неблагоприятных природных условий, особенно – это осень – весна. Очень нравятся детям коммуникативные массажи, такие, как «Дружок», «Твои ручки хороши, а у соседа лучше». Детям младшего возраста предлагаются массажи «Дождик», «Вот они, ручки». И плавно переходим к пальчиковым играм, как одному из компонентов массажа вообще.

•Пальчиковые игры

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и упражнения, которые исполняют как стихи или под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Упражнения на развитие мелкой моторики - «Барабанщики», «Молоточек и топорик», «Цветочек», «Стирка», «Фонарики», «Веселые брызги» и многие другие (автор Е. Рогожина) – выполняются без слов, только под музыку. По словам немецкого философа Канта: «Рука – это выведенный наружу мозг». Работа мелких мышц руки аналогична работе высших отделов коры головного мозга, обеспечивающих работу мысли и функций речи. Этой задаче подчинены и пальчиковые игры, используемые мной, как физкультурные паузы, поскольку они очень нравятся детям, потому что привлекательны по тексту. Например, «На блины», «Утречко» и многие другие из созданной картотеки.

•Музыкотерапия

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет ребенка, снижает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Пользуясь своим опытом работы, я позволила себе отобрать к применению на практике из огромного предложенного программами музыкального материала только те музыкальные произведения, которые отвечают вышеставленным задачам. Произведения предпочтительно исполнять «вживую», кроме, конечно, оркестровой музыки.

Наиболее удачными в музыкотерапии считается прослушивание следующих произведений – Бетховен «Лунная соната», «К Элизе», Огинский «Полонез», Грибоедов «Вальс». Именно эта музыка используется во время релаксации на занятиях.

•Музыкально – оздоровительные досуги

(проводятся один раз в квартал для всех групп)

Это также практическое применение здоровьесберегающих технологий, но в виде развлечения и как своеобразный очередной этап в музыкально-оздоровительной работе в детском саду.

К задачам данных досугов относятся:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- формировать у детей позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за его укрепление, расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- развивать музыкальные и творческие способности, физические качества детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- проводить в игровой форме профилактику заболеваний верхних дыхательных путей, заболеваний опорно – двигательного аппарата, зрения, слуха и т.д.;
- улучшить эмоциональное благополучие каждого ребенка.

План музыкально-оздоровительных досугов - это проект, рассчитанный на три года (для данного детского сада).

Первый год: «В гости к дядюшке Ау», «Зимнее путешествие Колобка», «Зимние олимпийские игры», «Вокруг света».

Второй год: «Репка», «Семеро козлят», «Про куклу», «В гостях у Водяного».

Третий год: «Тит и Варфоломей», «Путешествие в джунгли», «Морское царство», «Птичий праздник».

При разработке сценариев досугов мною используются оздоровительные сценарии М.Ю. Картушиной. Естественно, каждый сценарий адаптируется, проводится подготовка и детей (каждая группа разучивает песню на тему здоровья, гигиены, спорта и т. д.), и взрослых (в каждом досуге участвует какой-либо сказочный персонаж). В проведении музыкально-оздоровительных досугов используются все вышеизложенные здоровьесберегающие технологии в той или иной комплектации. Многие досуги планируются и проводятся совместно с родителями.