

**Здоровье сберегающие технологии
на музыкальных занятиях
в МАДОУ**

Музыкальный руководитель
Валишина Ирина Сунгатовна

2025 год

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.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

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

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.

Основные задачи музыкально-оздоровительной работы в МАДОУ:

- Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

- Развивать музыкальные и творческие способности с помощью здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

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

- Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Система музыкально-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста предполагает использование следующих **здоровьесберегающих технологий:**

- Логоритмика;

- Валеологические песенки

- Пальчиковая гимнастика;

- Самомассаж;

- Дыхательная гимнастика;

- Ритмопластика;

- Речевые игры

- «Фонопедический метод развития голоса» В.В. Емельянова.

- Музыкотерапия.

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения.

Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая

возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Логоритмика включает речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

Регулярное включение в музыкальную деятельность элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

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

Упражнения на развитие дыхания. 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.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие.

(А.Н.Стрельникова – методика дыхательной гимнастики для оздоровления.

Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.)

Пальчиковые игры.

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.

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. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной

деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

В музыкальной деятельности пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Регулярное включение музыкальных пальчиковых игр:

- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- совершенствует внимание и память;
- формирует ассоциативно-образное мышление;
- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

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.

(пальчиковые игры Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под музыку.)

Дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. 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;

улучшает дренажную функцию бронхов;

восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Артикуляционная гимнастика осуществляет развитие артикуляционной моторики:

-обучает детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;

-вырабатывает контроль за положением рта.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Фонопедические упражнения, разработанные В.Емельяновым, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Игровой массаж. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. 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 ритмодекламация), или же музыка звучит просто фоном.

Ритмопластика

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, эти движения будут развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Основная направленность элементов ритмопластики на занятиях музыкой - 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. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей

Речевые игры.

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.

(методика 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 текста движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.

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 этюдов 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.

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.

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.

Литература 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;

Здоровьесберегающие 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»