Грозных Наталья Юрьевна, музыкальный руководитель

МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 18

**Здоровьесберегающие технологии**

**на музыкальных занятиях**

 Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной, и начинать решать эту важную проблему необходимо с самых первых дней жизни ребенка. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Решение проблем здоровья детей и его сбережения – работа не одного дня и не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный период в непосредственно тесном контакте с родителями дошкольников. В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического воспитания имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

 Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, ритмопластика), используемые на музыкальных занятиях, развивают не только музыкальные способности, но и помогают развивать и укреплять здоровье ребенка.

 В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

 В музыкальной деятельности с детьми я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1.Валеологические песенки-распевки. Каждое музыкальное занятие начинается с таких песенок – распевок. Любая веселая мелодия поднимает детям настроение, улучшает эмоциональный настрой.

2. Дыхательная гимнастик. 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.

3. Артикуляционная гимнастика. Цель этой гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате этого повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. 4. Игровой массаж. Нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата. Снижается частота заболеваний верхних дыхательных путей.

5. Пальчиковые игры. Позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы, развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев, формируют образно- ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

6. Речевые игры. Использование на занятии речевых игр развивает музыкальный слух, речевой слух. Основой служит детский фольклор. В речевых играх текст поется или декламируется хором, соло или дуэтом. В начале занятия использую элементы, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить или успокоить, в зависимости от психического и физического состояния детей перед занятием). Валеологическая песенка с самомассажем головы «Доброе утро!».

7. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения. Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен.

8. Слушание музыки (активное и пассивное). Во время слушания или пения применяю в качестве физминуток пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

9. Пение. Перед пением песен занимаемся дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

• укрепление физиологического дыхания детей (без речи);

• тренировка силы вдоха и выдоха;

• развитие продолжительности выдоха. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развитие певческих способностей детей.

Упражнения на формирование диафрагматического дыхания: "Пузырь","Паучок".

10. Речевые игры. Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Распевки. Обычно для распевок беру несложные музыкальные фразы из знакомых детям песен, попевок, которые дети поют с различных звуков. Одновременно они могут прохлопать ритмический рисунок.

Требования современного образовательного стандарта запрашивают от музыкального руководителя поиска и внедрения новых программ и технологий. Так, наблюдая за работой воспитателей нашего учреждения с детьми по методу визуализации абстрактных понятий (автор д.п.н., профессор Кузнецова Н.А.), я увидела возможность его применения в своей работе.

Известно, что цвет, как и музыка, оказывает большое влияние на психофизический статус человека. В связи с этим, совместно с автором метода визуализации абстрактных понятий (далее ВАП), мы решили вводить в музыкально-художественную деятельность элементы цветогармонизации. Сочетание цвето- и звукоразличения в музыкально-художественной деятельности не только повышает эффективность работы с детьми, но и способствует решению задач здоровьясбережения дошкольников. Для этого я использую в своей работе опорный образ Нормы «Спектр радуги». На его основе совместно с педагогом – психологом мною были разработаны музыкальные сказки, музыкально-дидактическая игра «Радужный звукоряд», упражнение «Дружба коротких и долгих звуков», а также наглядные пособия (нотный стан со скрипичным ключом – дом, в котором живут радужные нотки).

Также для цветогармонизации мы используем тканевые лоскуты (90х70см.) цветов спектра радуги, что значительно обогащает музыкально-игровое и танцевальное творчество детей (игра «Музыкальные прятки»). Новые цветовые и тактильные ощущения обогащают сенсорный опыт ребенка, делают музыкальные впечатления детей более яркими, располагают к доверительным взаимоотношениям. Использование метода ВАП и цветогармонизации в музыкально – художественной деятельности позволило сделать её еще более яркой, интересной для детей. Гармоничные визуальные образы и цветогармонизация способствуют поддержанию положительно эмоционального фона у детей во время музыкально – художественной деятельности. Удается создать на музыкальных занятиях, праздниках атмосферу радостного общения, приподнятого настроения и гармоничного самоощущения. Тем самым воспитывается любовь и интерес к музыке.

 Проведение здоровьесберегающих упражнений и игр занимает совсем немного времени – 1–2 минуты. Но это приносит детям огромное удовольствие, а самое главное – пользу для здоровья и их эмоционального благополучия. Музыка не только способствует общему развитию, но и обладает целебными свойствами. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.