Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №41» г. Махачкала

**« Использование здоровье**

**сберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольника».**

Подготовила

 Муз. руководитель МБДОУ д/с № 41

Георгиева В.Г.

**Здоровье ребенка**, как говорится во Всемирной организации здравоохранения,- это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Музыкально - оздоровительная работа – это организованный педагогический процесс, обеспечивающий каждому ребенку сохранение и укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровом образу жизни с целью формирования полноценной личности ребенка

Музыкально - оздоровительная работа решает **образовательные задачи**, такие как:

* развитие музыкальных и творческих способностей воспитанников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии. Исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка.
* формирование начала музыкальной культуры.
* развитие речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми.
* создание предметно - развивающей среды и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

**Воспитательные задачи:**

* формирование положительного отношения ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
* развитие у детей позитивной оценки действительности, взглядов, вкусов, проявлений одаренности в музыкальной деятельности .
* воспитание уважительного отношения к культуре страны, народа, родного города; создание основы для воспитания патриотических чувств.

**Оздоровительные задачи:**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
* создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.
* повышение с помощью здоровьесберегающих технологий адаптивных возможностей организма ( адаптирование защитных свойств, устойчивость к заболеваниям).
* формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться на каждом музыкальном занятии, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

**Виды** **музыкальной** **деятельности**

**Вводная** **ходьба**

**Музыкально-двигательные** **упражнения**

**Слушание** **музыки**

**Распевание**

**Здоровьесберегающие** **технологии**

**Валеологические** **песни**

**Дыхательная** **гимнастика**

**Артикуляционная** **гимнастика**

**Оздоровительные** **и** **фонопедические**

**пражнения**

**Пальчиковые** **игры**

**Пение,** **песенное** **творчество**

**Игра** **на** **музыкальных** **инструментах**

**Музыкотерапия** **(активная** **-танцетерапия)**

**Музыкотерапия** **пассивная)**

**Игры,** **хороводы,** **инсценировки**

**Пляски,** **танцевальное** **творчество**

**Речевые** **игры**

**Игровой** **массаж**

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

**Валеологические песенки-распевки.**

 1) поднимают настроение

 2) задают позитивный тон к  восприятию окружающего мира

 3)  улучшают эмоциональный климат на занятии

 4)  подготавливают голос к пению

                                      **Дыхательная гимнастика.**

1) положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении

2) способствует восстановлению центральной нервной системы

3) улучшает дренажную функцию бронхов

4) восстанавливает нарушенное носовое дыхание

5) исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

* Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
* Тренировка силы вдоха и выдоха.
* Развитие продолжительности выдоха.

**Вокалотерапия.**

 Волшебный мир музыки окружает нас всюду, и целительная роль пения стала общепризнанным фактом. Пение - идеальный способ лечения для детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы - ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. 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 не занимаюсь постановкой голоса на музыкальных занятиях. Ребёнок учится петь свободно и легко, голос его развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

                                              **Игровой массаж**

1)  повышает защитные свойства верхних дыхательных путей

2) нормализует вегетососудистый тонус

3) нормализует деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз

                                            **Пальчиковые  игры.**

1) развивают речь ребёнка

2) развивают двигательные качества

3) повышают координационные  способности пальцев рук

4)соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым

  интонированием

5) формируют образно-ассоциативное мышление

                                                    **Речевые игры.**

1) эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности

2) позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки

Формирование речи у человека идет при формировании жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности, что эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей.

 К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства.

**Игротерапия.**

 **Цель игровой терапии** - не менять ребенка и не переделывать его, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность “прожить” в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

 Используя в педагогическом процессе народные игры, мне не только удается реализовать обучающие и развивающие функции игровых технологий, но и различные воспитательные функции: одновременно приобщить детей к народной культуре.

Коммуникативные игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения, обучают умению сосредоточится.

 Применяя игротерапию различных направлений, одним из самых популярных считается **сказкотерапия.** Придумывая сказку, ребенок усваивает принятые в обществе морально-этические нормы и принципы

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. Сказкотерапия используется во многих праздниках и развлечениях.

**Музыкотерапия**

1) способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательно-игровой деятельности

2)  слушание правильно подобранной музыки:

* повышает иммунитет,
* снимает напряжение и раздражительность
* уменьшает  головную и мышечную боль
* восстанавливает спокойное дыхание

Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей. Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми.

Улучшается речевая и сенсомоторная функция.

**Танцетерапия**

**Цель танцетерапии**- посредством танцевальной импровизации выразить своё настроение, состояние.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться  эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно- психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы.

**Логоритмика**

Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом, движением и музыкой,  включает в себя пальчиковые, 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.

Логоритмическая деятельность проводится 1 раз в неделю музыкальным руководителем и воспитателем. Хороших результатов можно добиться только при совместной работе педагогов. Музыкальный руководитель сочетает музыку, речь и движения, воспитатель продолжает эту работу на речевых занятиях и в игровой деятельности детей. Такая комплексная форма предупреждает речевые нарушения у детей и способствует развитию личности в целом.

Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов  логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

                                                  **Психогимнастика**

Основные задачи психогимнастики.

1) Упражнять детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, [движения](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/metodicheskoe-soobshchenie).

2) Коррекция настроения и отдельных черт характера.

3)  Обучение ауторелаксации.

**Основная цель психогимнастики** – снятие психического напряжения, преодоление барьеров в общении, развитие личностного понимания себя и других, создание возможностей для самовыражения.

           Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

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

**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 ребёнок поёт весёлую песню и улыбается, то звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребёнка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей

**Фольклорная  арттерапия.**

 Русский фольклор – это целая система интегрированной арттерапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало. Диапазон песен, удобный для детей, разнообразие игр, танцев и хороводов доставляет поистине колоссальное удовольствие для детей.

**Праздникотерапия.**

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

Максимально допустимая нагрузка, проветривание, освещение, удобная обувь, смена деятельности всё это укрепляет здоровье детей. Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

 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.

Активная музыкотерапия направлена на активную деятельность (воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью голоса или инструментов). Она является важной составляющей музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Активные формы (вокалотерапия и игра на музыкальных инструментах) предполагают целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и рассматриваются как средство общего гармоничного развития личности, формирования нравственно-эстетического вкуса и потребностей, а также коррекции.

Элементарное музицирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, чувство ритма, метра, темпа, улучшают внимание, память, психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения. Кроме известных музыкальных инструментов, имеющихся в наличии, можно изготовить и поиграть на самодельных инструментах-«шумелках» из коробочек, «стучащих» из деревянных палочек, , «шуршащих» из мятой бумаги и целлофана.

**Взаимодействие и просветительская работа с родителями**.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями производится посредством проведения консультаций, собраний на темы здоровьесбережения ребенка в семье, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с ребенком вне ДОУ на информационных стендах, Провожу театрализованные постановки; беседы о влиянии музыки на здоровье дошкольников. Это способствует повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, установлению тесных эмоциональных контактов между детьми и родителями, а также психологическому комфорту дошкольников.

**Совместная работа педагогов ДОУ.**

Музыкальная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим строится планирование, направленное на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход деятельности, ее  содержание и методы. Успех невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медицинского персонала ДОУ, воспитателя который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

**Результатами этой музыкально – оздоровительной работы являются**

* Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
* Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
* Повышение уровня речевого развития.
* Снижение уровня заболеваемости( в большей степени простудными болезнями)
* Стабильность физической и умственной работоспособности.

**Проведенный мониторинг показывает, что усвоение программы идет на качественном уровне и прослеживается динамика.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Года***  | ***Общее количество детей*** | ***Достаточно***  | ***Недостаточно***  |
| ***2010-2011*** | ***75***  | ***80%*** | ***20%*** |
| ***2011-2012*** | ***75*** | ***84%*** | ***16%*** |
| ***2012-2013*** | **74** | **86%** | **14%** |

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

* Разработала подробный календарный план .Сделала подборку пальчиковых игр для  каждого возраста.
* Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста применению психогимнастических упражнений Сделала подборку психогимнастических упражнений для  каждого возраста.
* Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по логоритмике .Сделала логоритмических упражнений для  каждого возраста.
* Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по ритмопластике. Сделала подборку упражнений по ритмопластике  для  каждого возраста.
* Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по дыхательной и артикуляционной гимнастике.  Сделала подборку упражнений по дыхательной и артикуляционной гимнастике  для  каждого возраста.
* Провожу занятия, развлечения с здоровьесберегающих технологий.
* Подобрала материал для консультаций воспитателей, наглядный материал.
* Подобрала материал для консультаций родителей, наглядный материал.
* Делюсь опытом с другими педагогами.
* Провожу анализ занятий с позиций здоровьесбережения.
* Провожу два раза в год диагностику муз. Развития. Наблюдаю положительную динамику.

**Анкетирование родителей «Мой ребёнок и музыка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Результаты обследования |
| 1.Какое место занимает музыка в жизни вашего ребёнка?2Любит ли он её слушать?3.Какое самое любимое произведение вашего ребёнка?4.Любит ли ребёнок танцевать под музыку?5.Передаёт ли в движении характер музыки, ритм?6.Насколько эмоционально реагирует на музыку?7.Каково ваше участие в музыкальном развитии ребёнка: есть ли дома фонотека детской музыки? Посещаете ли вы детские спектакли? Смотрите ли по телевизору музыкальные программы? | Не знаю-36%, Любит петь-60% Никакое-4%Любит-32%, Не любит-0%, Не знаю-68%,Не знаю-88%, Назвали произведение-12%Любит-60%, ,Не любит-8%,Не знаю-32%Да-60%, Нет-0%, Не знаю-40% Очень-12%Не реагирует-8%,Не знаю-80%Разные ответы |

**Изученная методическая литература.**

* Буренина А. И.Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).
* О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения.
* Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие.
* Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.
* Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.)
* Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры.
* Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения - Волгоград: Учитель,2011.
* Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2208. Здоровье малышей. Формы оздоровительно – развивающей работы с детьми дошкольного возраста