

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №19 «Ракета»**

**Здоровьесберегающие технологии  
в музыкальной деятельности  
воспитанников ДОУ**

Музыкальный руководитель Чебунина Л.Л.

п. Двуреченск

Благополучие общества во многом зависит от состояния здоровья детей. Факторами, агрессивно воздействующими на хрупкие детские организмы, являются экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М.Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Н.Ветлугина подчеркивает, что пение развивает голосовой аппарат и речь, укрепляя голосовые связки, регулируя дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогает активизировать умственную деятельность ребенка.

В нашем ДОУ создана структура и содержание музыкально-оздоровительной работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями на основе игры

В соответствии с ФГОС, все здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личносно – ориентированного подхода, с учетом инициативы и интересов ребёнка.

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

### 1. Валеологические песенки-распевки

- поднимают настроение;
- задают позитивный тон к восприятию окружающего мира;
- улучшают эмоциональный климат на занятии;
- подготавливают голос к пению;
- предупреждать заболевания верхних дыхательных путей;
- укреплять хрупкие голосовые связки детей.

С них начинаются все музыкальные занятия. Это доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок (авторы М. Л. Лазарев, М. Ю. Картушина) и приятная мелодия (мажорный лад) поднимают настроение, создают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. Распевки сопровождаются

самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Они направлены на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки.

**2. Дыхательная гимнастика** оказывает на организм ребенка комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- способствует восстановлению нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

**3. Артикуляционная гимнастика**

- способствует тренировке мышц речевого аппарата;
- развивает певческие способности детей;
- формирует артикуляцию различных звуков;
- совершенствует дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ;
- развивает музыкальную память, запоминание текста песен, внимание;
- развивает чувство ритма;
- совершенствует пространственное ориентирование в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата. В процессе выполнения артикуляционной гимнастики повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**4. Фонопедические упражнения**

- укрепляют голосовые связки;
- способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей;
- стимулируют гортанно-глоточный аппарат;
- стимулируют деятельность головного мозга.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, 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

### 5. Игровой массаж

- повышает защитные свойства верхних дыхательных путей;
- нормализует вегетососудистый тонус;
- нормализует деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз.

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. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

### 6. Логоритмика

Задачи логоритмики:

- оздоровительные* (укрепление костно-мышечного аппарата, развитие дыхания, моторики, укрепление психического здоровья детей);
- образовательные* (формирование двигательных навыков и умений, пространственных представлений; формирование потребности в ежедневной активной двигательной деятельности);
- воспитательные* (воспитание и развитие чувства ритма и темпа, способности воспринимать музыкальную образность, воспитание личностных качеств – дружелюбие, самостоятельность, терпение, спокойствие, умение работать в коллективе);
- развивающие* (развитие основных психических процессов – памяти, воображения, внимания, любознательности, речи, мышления; развитие физических качеств – силы, ловкости, быстроты, гибкости; совершенствование координации движений);
- коррекционные* (коррекция определенного нарушения в определенном возрасте).

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, кроме этого они способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. 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. Логоритмические упражнения основаны на тесной связи слова, движения и музыки. К ним также можно отнести:

### Пальчиковые игры

- развивают речь ребёнка;
- развивают двигательные качества;
- повышают координационные способности пальцев рук;
- соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием;
- формируют образно-ассоциативное мышление.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. 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.

Пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Особое место занимают «Пальчиковые сказки» - «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др., которые адаптируются для возможности их показа движениями рук и чаще всего имеют стихотворную форму.

Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр и сказок: стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей; совершенствует внимание и память; формирует ассоциативно-образное мышление; облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма. Пальчиковые игры соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

### Речевые игры:

- эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности;
- позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки.

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты,

движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

### Гимнастика для глаз:

- способствует успокоению нервной системы ребенка
- активизирует мозговые процессы, чтобы мозг быстрее переработал информацию, полученную с помощью органов зрения
- способствует замедлению и остановке снижения зрения или развития астигматизма

Гимнастика для глаз - как способ коррекции и лечения заболеваний глаз, а также как способ профилактики, который незаменим и для здоровых глаз. Для создания игрового эффекта, гимнастика для глаз проводится в стихах, с картинками и под музыку.

### Мимическая гимнастика:

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
- развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
- усилить глубину и устойчивость чувств;
- разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

## 7. Ритмические игры с музыкальными инструментами

- эффективно влияют на развитие творческих способностей детей;
- развивают ритмический, тембровый слух;
- являются основой психологического благополучия и комфорта на занятии.

Игра на музыкальных инструментах – один из самых притягательных для детей видов музыкальной деятельности. Сама музыка ассоциируется у детей с инструментами. Звуки, извлекаемые из музыкальных инструментов, привлекают внимание детей, возбуждают интерес, вызывают к их воображению. Дети особенно восприимчивы к качеству звучания, его окраске, тембру. Звуки окружающего мира для детей не просто шумы, а краска, образы этого мира,

выражение «души», сути вещей, возможность контакта с ними. К таким музыкальным играм можно отнести темброво-шумовой аккомпанемент. Аккомпанирование организуется по принципу ритмического подстраивания детей к пению или инструментальному звучанию, а также друг к другу. Такому подстраиванию не нужно учить специально, оно основано на природном чувстве ритма. В процессе игры природное чувство ритма у детей обостряется и совершенствуется. Для подобного аккомпанемента используются не только инструменты, но и любые предметы, способные издавать звуки (самодельные инструменты-игрушки из дерева, металла, стекла, бумаги). В результате игра на детских музыкальных инструментах обретает именно значение музыкальной **игры** в процессе которой у детей развивается чувство ритма, тембровый слух, чувство музыкальной формы и в целом эмоциональная отзывчивость на музыку.

**8. Психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). 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. Психогимнастика показана детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. К психогимнастике можно отнести:

### **Коммуникативные танцы и игры -**

это танцы-игры с несложными движениями под музыку, включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые задания (кто лучше пляшет) и т. д. Основной задачей танцев-игр является включение детей в межличностные отношения, развитие социальных навыков их поведения и создание условий для свободного и естественного проявления индивидуальных качеств ребёнка. Движения и фигуры в таких плясках очень просты, доступны для исполнения даже маленьким детям. В этих танцах, как правило, есть игровые сюжеты – образы дружелюбия, партнерской

поддержки, одобрения индивидуальных решений в рамках коллективного взаимодействия. Фигурами танцев в основном являются естественные жесты и движения, которые в житейском обиходе выражают доброжелательное, открытое отношение людей друг к другу, воспроизводят положительные радостные эмоции. **Формы коммуникативных танцев-игр:**

1. Танцы со сменой партнёров;
2. Игры-пластические импровизации под музыку;
3. Двигательные импровизации в парах;
4. Игры —«зеркала»;
5. Танцы-игры в кругу

Коммуникативные танцы-игры направлены на:

- развитие динамической стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению;
- развитие эмпатии, сочувствия к партнеру, эмоциональности и выразительности невербальных средств общения;
- развитие позитивного самоощущения, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки.

## 9. Музыкотерапия

-способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательной игровой деятельности;

- слушание правильно подобранной музыки:

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

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности, в процессе проведения закаливающих процедур. С этой целью подобраны и сформированы следующие аудиосборники:

1. Музыка для встречи детей и их свободной деятельности
2. Музыка для сна (Колыбельные)
3. Музыка для пробуждения после дневного сна
4. Музыка для релаксации

## 10. Ритмопластика

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, они основаны на движениях под музыку, а это в свою очередь будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Занимаясь ритмопластикой с детьми можно акцентировать внимание детей на развитии чувства ритма или формирование двигательных навыков, развитие артистичности и т.д. Однако, 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 ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. 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. Правильно подобранная музыка – успех урока. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Таким образом все перечисленные выше здоровьесберегающие технологии, используемые в совместной музыкальной деятельности педагога и детей так или иначе являются видами музыкальной деятельности, а следовательно помогают развивать музыкальные способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств физического развития ребенка.

Успех реализации здоровьесберегающих технологий возможен только в условиях совместной деятельности **всех участников** образовательного процесса, а именно:

- воспитатели привлекают детей к активному пению в процессе режимных моментов;

- педагоги групп предлагают детям воспроизвести уже знакомые музыкальные игры в свободной деятельности, напоминая алгоритм действий.
- педагогами всех возрастных групп в течение всего дня осуществляется Музыкалотерапия.

Для родителей (законных представителей) воспитанников с целью повышения их педагогической компетенции и развития валеологической культуры предлагается информационный материал (стендовый и буклетный), а также в форме папок – передвижек о здоровьесберегающих технологиях, реализуемых в ДОУ.

В тесной взаимосвязи специалистов ДОУ (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, логопед, психолог) внедрение здоровьесберегающих технологий происходит системно, интегративно и соответственно результативно.

**Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:**

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности воспитанников ДОУ

## Список использованной литературы

1. Абелян Л. «Забавное сольфеджио» (учебное пособие для детей дошкольного возраста), С. П., 1992.
2. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.
3. Ветлугина Н.А. "Методика музыкального воспитания в детском саду", М., "Просвещение", 1989г
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.:Сфера, 2008г.
5. Емельянов В.В. "Фонопедический метод развития голоса. Первый уровень: развивающие голосовые игры."СПб, 1999 г.
6. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.:Сфера, 2004г.
7. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2008.
8. Кисилёва Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения. – М.:Аркти, 2005г.
9. Кокина Н.А. Реализация образовательной области «Музыка» в соответствии с ФГТ.// Справочник музыкального руководителя.2012.№0.С. 18.
10. Метлов Н.А. "Музыка детям" :Пособие для воспитателя и музыкального руководителя. - М., "Просвещение", 1985 г.
11. Михайлова М.А. Развитие способностей детей. Ярославль: Академия развития, 1997.
12. Орлова Т.М., Бекина С.М. "Учите детей петь. Песни и упражнения для развития голоса у детей 5 – 6 лет", М., "Просвещение", 1987 г.
13. Орлова Т.М., Бекина С.М. "Учите детей петь. Песни и упражнения для развития голоса у детей 6 – 7 лет" М., 1988 г.
14. Подольская Е.И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009
15. Радынова О.П. « Музыкальное воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000.
16. Стулова Г.П. "Развитие детского голоса в процессе обучения пению", М., Издательство "Прометей", МГПУ им. В.И.Ленина,1992 г.
17. Тютюнникова Т.Т. «Элементарное музицирование», (Авторская программа), М., 2005г.
18. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.