

Родителям о здоровьесберегающих технологиях на музыкальных занятиях.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию. К примеру, в С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с большими почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей.

Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания.

Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний.

От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена.

Головную боль снимает «Полонез» Огинского.

Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

А «2-ой концерт для фортепьяно с оркестром» Рахманинова излечивает рак даже в последней стадии.

Интересен и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии вокального пения на организм. Во время исполнения песни происходит мягкий массаж горла, голосовых складок, легких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно, тренирует и укрепляет организм человека, развивает голосовой аппарат, речь, регулирует дыхание. А звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому не удивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители. На основании таких выводов, я и строю свою работу с детьми, используя современные здоровые сберегающие технологии. Понятно, что с дошкольниками возможно и необходимо проводить эту работу в игровой форме. То есть привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников. Наряду с образовательными и воспитательными задачами, необходимо решать и оздоровительные, такие как:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

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

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

Песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия из звуков мажорной гаммы поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика.

Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. В ДОУ музыкальные занятия могут

включать упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А. Стрельниковой.

**Упражнение основного комплекса
дыхательной гимнастики по Стрельниковой:
«Ладони»**

Ладушки-ладони, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем – носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю. На счет «раз» сжимают кулачки, одновременно шумно шмыгают носом, Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель её включения – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада. Как результат этой работы – повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти, внимания.

Артикуляционная гимнастика «Корова»

Веселая корова *Выполняют язычком круговые движения*

Пасется на лугу.

То прыгает, как мячик, *Язычок вверх-вниз.*

То громко скажет «Му!». Говорят «Му!», *губы вытягиваются*

То к ручейку задорному трубочкой.

Помчится со всех ног, *Шлепают языком по верхним губам.*

То весело запляшет

Копытцем – цок-цок-цок. *Щелкают языком.*

Направо – луг с ромашками, *Вытягивают язык вправо.*

Налево – теплый дом. *Вытягивают язык влево.*

Веселая корова *Выполняют язычком круговые движения.*

Гуляет день за днем

И много для детей всегда *Хлопают в ладоши.*

Дает парного молока!

Вкусно!!! *Облизывают языком верхнюю и нижнюю губу.*

Оздоровительные и фонетические упражнения.

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

**Оздоровительные упражнения
для профилактики заболеваний горла.**

«Таня плачет».

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч. А. Барто.

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».

«Гласные».

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.

Затем упражнение повторяется беззвучно.

Игровой массаж.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо. Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы.

Пальчиковые игры.

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координацию пальцев рук, способствуют развитию мозга ребенка.

Речевые игры.

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.

Музыкотерапия.

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание музыкального сопровождения, которое корригирует психофизический статус детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Музыкотерапия проводится в течение всего дня: детей встречают, укладывают спать, пробуждают после дневного и ночного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий и свободной деятельности.

Хочу добавить, что музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. И, конечно же, успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя, воспитателей, которые активно помогают, организуют самостоятельную музыкальную деятельность детей в группе и, конечно, вам уважаемые родители.