

*Чахалян Людмила Николаевна,
музыкальный руководитель,
МАДОУ – ДС № 41 «Росинка»,
г. Нижневартовск, ХМАО-Югра*

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 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. А. Бурениной в программе «Ритмическая мозаика» указывает, что ритмика улучшает осанку ребенка, развивает координацию, воспитывает уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В своих трудах В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии методического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

Положительное влияние музыки на здоровье человека отмечалось и в исторических трудах великих ученых. Аристотель считал музыку средством воздействия на психику человека. Его учение раскрывало представления о внутреннем мире человека и возможности влияния на него при помощи искусства.

Пифагор разработал понятие – учение об эвритмии. Эвритмия понималась как «способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях» – не только в пении, танце и игре на музыкальных инструментах, – но и в мыслях, поступках, речах. Именно от Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь с музыкальным ладом, оркестром, где каждому человеку, подобно инструменту в оркестре, отведена своя роль. Великий Платон считал, что «сила государства находится в прямой зависимости от того, в каких ладах и ритмах звучит в нем музыка».

Итак, музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического воздействия на организм человека. Здоровье сберегающие технологии (дыхательная и артикуляционная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, ритмопластика, психогимнастика, логоритмика), используемые на музыкальных занятиях, развивают не только музыкальные способности, но и помогают развивать и укреплять здоровье ребёнка.

Все эти рассуждения, а также годовые задачи, стоящие перед МАДОУ, послужили для меня стимулом к созданию проекта и внедрения его в свою работу по музыкальному воспитанию.

Новизна проекта:

- использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме на традиционных музыкальных занятиях и дополнительных занятиях по обучению пению посредством фольклора, праздниках и развлекательных мероприятиях;
- формирование у детей привычки к здоровому образу жизни на занятиях, развлекательных мероприятиях, праздниках, в свободной деятельности;
- новые формы воздействия с семьей по музыкальному воспитанию, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни;
- активное сотрудничество музыкального руководителя с инструктором по физвоспитанию, инструктором по плаванию, логопедом, педагогом-психологом и медицинским персоналом.

Цель проекта: сохранить и укрепить здоровье дошкольников на музыкальных занятиях.

Задачи:

- развивать музыкальные и творческие способности с помощью здоровьесберегающих технологий исходя из возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- развивать и укреплять здоровье ребенка через систему дыхательных упражнений. Охранять детский певческий голосовой аппарат;
- посредством детского фольклора воспитывать уважительное отношение к культуре страны, патриотические чувства;
- формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, самому себе.

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

1. Песенки-распевки.

Каждое музыкальное занятие начинается с песенки-распевки. Песенки-распевки имеют здоровьесберегающую направленность: предупреждают заболевания верхних дыхательных путей, укрепляют хрупкие голосовые связки детей. Любая веселая мелодия поднимает детям настроение, улучшает эмоциональный настрой, подготавливают голос к пению.

2. Дыхательная гимнастика 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, корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

3. *Артикуляционная гимнастика* является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения.

Цель гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, необходимых для правильного произношения звуков. Специально подобранные упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата. В результате этого повышаются показатели уровня развития речи, 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 и речевой слух. Основой служит детский фольклор. В речевых играх текст поется и декламируется хором, соло или дуэтом.

7. *Музыкотерапия* – важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в детском саду. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

В нашем ДОУ, музыка встречает детей утром и звучит во время свободных игр. Во время укладывания детей на дневной сон, включаются специально подобранные по возрасту колыбельные песни или мелодии.

Музыкальные занятия с использованием технологии здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Перспектива реализации проекта заключается в успешном решении поставленных задач, а это возможно при условии комплексного использования форм организации музыкальной деятельности и оздоровительной работы всего коллектива МАДОУ и родителей.

Научная основа базируется на программах и методических пособиях по музыкальному воспитанию: программа «Музыкальные шедевры» О.П. Радынова, «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина, «Ладушки» И. Каплунова и И. Новооскольцева, оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» М.Л. Лазарева.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. *Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.* – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
2. Арсеновская О.Н. *Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения.* – Волгоград: Учитель, 2011. – 204с.
3. Беляя А.Е., Мирясова В.И. *Пальчиковые игры.* – М., 1999.
4. Буренина А.И. *Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.* – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
5. Лазарев М.Л. *Здравствуй.* – М.: Мнемозина, 2004 – 39 с.
6. Картушина М.Ю. *Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет (Программа развития).* – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.