

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ.

Составитель: Калинина Ангелина Александровна

Музыкальный руководитель МАДОУ Детский сад №81 г. Екатеринбург

Проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе модернизации российского образования. По данным исследований Министерства здравоохранения лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 40% - хронические заболевания. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится наиболее актуальной. Первоочередная задача нашего государства – воспитание здорового образа жизни у детей и подростков. В большинстве образовательных учебных заведениях России выдвигается в приоритет воспитание и образование, связанное с охраной и развитием здоровья ребенка. В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В связи с новыми нормативами особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, в том числе и в художественно – эстетическую образовательную область.

Термин «*здоровьесберегающие образовательные технологии*» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, это совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приёмы, методы, технологии, использование которых идёт на пользу здоровью ребенка и, которые не наносят прямого или косвенного вреда.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

Педагоги нашего детского сада, в том числе и мы -музыкальные руководители, пытаемся комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Выстраивая ОД «Музыкальная деятельность», основное внимание мы уделяем специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: снятию внутренних зажимов, постановки дыхания, двигательному раскрепощению ребенка. Результатом таких педагогических приёмов работы с детьми становится их заинтересованное, доброжелательное отношение друг к другу, их открытость и готовность к восприятию всего нового.

Основная форма музыкальной деятельности в нашем ДОУ – музыкальная деятельность, в ходе которой осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

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

- Вокалотерапия
- Речь с движением;
- Пальчиковая гимнастика и игровой массаж;
- Психогимнастика;
- Улыбкотерапия

- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонопедические упражнения;
- Валеологические песенки-распевки;
- Ритмопластика и логоритмика
- Сказкатерапия и музыкотерапия.

Вокалотерапия.

Вокалотерапия - предполагает использование на занятиях определенных голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Каждое занятие начинается с подготовки голосового аппарата детей. Распевание выполняет несколько функций: физиологическую - подготовка певческого аппарата к работе (дыхание, артикуляция, слуховой контроль) и психологическую - подготовка исполнителя к пению. Хорошо использовать упражнения, которые укрепляют здоровье учащихся и одновременно выполняют функцию учебно - тренировочных упражнений. К примеру, упражнения А.И.Попова, А.Свешникова, М.Глинки, В.Емельянова благоприятно воздействуют на весь организм в целом и на важные голосовые элементы тембрации при физвокализе. Пение благотворно действует на бронха - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Когда человек говорит или поет, то, по разным оценкам, от 60 до 85 % звуковых вибраций его голоса идет во внутренние органы (поглощается ими) и только 15-40 % – во внешнюю среду. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. В процессе пения – сольного или ансамблевого – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

Речь и движением или речевые игры.

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. Мы используем речевые игры Т. Боровик и Т. Тютюнниковой, текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. Речь с движением:

Стимулирует развитие речи

- Развивает пространственное мышление
- Развивает внимание, воображение
- Воспитывает быструю реакцию и эмоциональную выразительность.

Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.

- Игры развивают речь ребенка,
- двигательные качества,
- совершенствуют внимание и память,
- повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму,
- соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием,
- формируют образно-ассоциативное мышление.

Психогимнастика.

Психогимнастика направлена на:

- снять психологическую напряженность, снизить мышечное утомление;
- снизить агрессию, помочь преодолеть страх, робость, развить уверенность в себе;
- развить коммуникативные способности;
- совершенствовать тактильную память;
- повысить сплоченность группы;

- воспитать способности к согласованному взаимодействию;
- формировать вербальные и невербальные средства общения;
- формировать положительные личностные качества в поведении ребенка (общительность, умение рассчитывать свои силы, воспитание самоконтроля, смелости, решительности, инициативности, настойчивости, скромности, самокритичности, отзывчивости, чувства товарищества и др);
- формировать положительные эмоции, дружелюбие, умение общаться со сверстниками, работать в коллективе;
- повысить уровень произвольности действий детей, двигательного творчества;
- формировать умение подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных заданий.

Улыбкотерапия.

Музыкальные занятия должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность воспитанников, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки. Очень важна на занятии улыбка, как музыкального руководителя, так и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Упражнение «Улыбка» способствует тренировке образного мышления, активации всех процессов организма (где мысль, там работа), восстановлению связи периферии с центром а также является мощным средством против стресса и напряжения. Работа с эмоциями (упражнение маятник) вырабатывает способность управлять своим психическим состоянием в любых ситуациях, развивает гибкость нервной системы, умение не застревать в одном эмоциональном состоянии, сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Дыхательная гимнастика.

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

1. способствуют восстановлению центральной нервной системы;
2. улучшает дренажную функцию бронхов;
3. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

Дыхательная гимнастика исправляет приобретенные в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой и находятся под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции – в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Мы используем дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой.

Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них *«каша во рту»*.

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении пению и письму на начальном этапе.

Фонопедические упражнения и игры

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.

Валеологические песенки – распевки.

С них я начинаю практически все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мажорного характера музыка поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия они играют большую роль для предупреждения заболевания верхних дыхательных путей, укрепляют хрупкие голосовые связки детей и подготавливают их к пению.

Сказкотерапия.

Сказкотерапия – это лечение дошкольников сказками.

Наверное, нет такого ребенка, который не любит сказки. Испокон веков люди использовали психотерапевтическое воздействие сказки для передачи знаний о жизни. Смысл сказки, ее сюжет, мораль и характеры героев несут в себе ценное нравственное значение, оказывая влияние на сознание малышей. Без сказки у ребенка нет мечты, нет той волшебной страны, где сбываются желания.

Этот метод позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей дошкольного, младшего школьного и других возрастов.

- Развивает у ребёнка интеллектуальное и образное мышление;
- Раскрывает душу ребёнка, помогает наладить контакт;
- Развивает фантазию ребёнка и раскрепощает его;
- Помогает корректировать поведение ребёнка (*снять агрессию, чувство вины, лжи и т. д*);

Кроме того, процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения.

Воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочным героем, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения возникших конфликтов, позитивная поддержка его возможностей и веры в себя. При этом ребенок отождествляет себя с положительным героем. Происходит это не потому, что дошкольник так хорошо разбирается в человеческих взаимоотношениях, а потому, что положение героя более привлекательно по сравнению с другими персонажами. Это позволяет ребенку усваивать правильные моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Ритмопластика (*по А. И. Бурениной*)

Основная направленность – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Музыкально-ритмические движения развивают музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Способствует:

- Усовершенствовать коммуникативные способности.
- Развивают выносливость, силу;

- Формируют правильную осанку;
- Повышается прыгучесть и подвижность суставов;
- Улучшается координация движений.
- Развиваются музыкально-ритмические способности, чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой.
- Кратковременные музыкально- ритмические движения под музыку, вызывают возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.
- Раскрепощает ребенка в психологическом плане;
- Помогает обогатить эмоциональную сферу детей-дошкольников;

И напоследок, в ритмопластику, как здоровьесберегающую технологию, включают специальные занятия на расслабления. Это необходимо для обеспечения отдыха детскому организму в краткий срок.

Музыкотерапи и релаксация .

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОО в течение всего дня – детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна

под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка, звучащая на занятиях, специально подобрана, аранжирована для детей, подобраны и инструменты, мягко звучащие, благотворно влияющие, с негромкой динамикой. При релаксации задействованы все органы чувств у детей;

Музыкотерапия благотворно повлияет на общее эмоциональное состояние детей, повысит эмоциональный статус детей, если будут:

1. Созданы благоприятные условия для занятий с детьми музыкотерапией;
2. Продуманы методические приемы: специальные музыкальные упражнения, игры, задания;

3. Установлена интеграция музыкального воздействия с другими видами деятельности.

Нами подобраны специальные музыкальные произведения и рекомендации по применению музыкотерапии в повседневной жизни детского сада.

- Утренний прием в детском саду под музыку Моцарта. Будучи исключением из

исключений, музыка Моцарта оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро»(музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. «Скерцо»(современный эстрадный оркестр)
3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
5. Чайковский «Детский альбом»
6. Сергей Прокофьев Фортепианный цикл «Детская музыка»
7. Сен-Санс «Карнавал животных»(симфонический оркестр)

Музыкально-терапевтическое занятие.

(урок здоровья, пятиминутка здоровья, оздоровительная пауза).

Каждое музыкально-терапевтическое занятие состоит из 3-х фаз:

1. Установление контакта.
2. Снятие напряжения.
3. Расслабление и заряд положительными эмоциями.

Соответственно, каждый из данных этапов включает в себя характерные музыкальные произведения, игры, этюды и упражнения. Музыкальные произведения нужно подобрать так, чтобы музыка контактировала с ребенком, соответствовала его

эмоциональному состоянию («изопринцип» – подобная эмоция лечится подобной музыкой). То есть, если мы имеем дело с возбужденными детьми, то и акцент следует делать на возбуждающую музыку.

Подбор музыкального материала рекомендуется строить на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их эмоциональной нагрузки:

Первое музыкальное произведение формирует определенную атмосферу, налаживает контакты между взрослым и детьми, готовит к дальнейшему прослушиванию. Как правило, это спокойное произведение, которое оказывает

расслабляющее действие. Например, «Аве Мария», Баха-Гуно, «Голубой Дунай», Штрауса-мл.

Второе произведение – по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку. В частности, «Лето. Престо» из цикла «Времена года» Вивальди, «Маленькая ночная серенада» Моцарта, которые способствуют снятию агрессивных импульсов и физической агрессии.

Третье произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя. Оно обычно спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости, энергии и оптимизма. Например, «Менуэт» Баккерини, «Ода к радости» Бетховена, «Испанское каприччио» Римского-Корсакова. Конкретные произведения для своей программы я подбираю, опираясь на матрицу кодирования эмоциональных состояний через музыку, разработанную В. И. Петрушиным:

- Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон

рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (*Клейдерман и симфонический оркестр*).
2. П. И. Чайковский «Времена года».
3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».

4. Бах-Гуно *«Аве Мария»*.
5. Колыбельная мелодия *«На сон грядущий»*(серия *«Хорошая музыка для детей»*).
6. Анугама *«Голоса океана»*.

- Музыка для вечернего времени способствует снятию

накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

1. *«Классические мелодии для детей и их родителей»*(из серии *«Хорошая музыка для детей»*).
2. Мендельсон *«Концерт для скрипки с оркестром»*.
3. Музыка для здоровья (*«Легкие»*).
4. Бах *«Органное произведения»*.
5. А. Вивальди *«Времена года»*.
6. Голоса природы.

Результаты музыкально- оздоровительной работы

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;
- Повышение уровня речевого развития;
- Снижение уровня заболеваемости;
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Благодаря чему, у детей формируется стремление к здоровому образу жизни, а также закрепляются знания правил пения, охраны здоровья и человеческого голоса. В результате музыкальной деятельности с применением здоровьесберегающих средств обучения повышаются защитные свойства организма, укрепляются физическое и психическое здоровье, дети учатся доброжелательно относиться друг к другу, ощущают результат своего труда, от приложенных волевых усилий при разучивании произведений, испытывают радость от искренности

общения и совместного творчества. Такие положительные эмоции помогают воспитанникам чувствовать себя в ДОУ безопасно, полноценно, комфортно и успешно.

Список литературы:

1. Арсеновская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы с детьми" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: про-ектирование, тренинги, занятия/ сост. Н. И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е. В. Михеева.
4. В. В. Емельянов. Фонопедический метод развития голоса
5. Леонтьев А.А. Основы психолингвистики. – М., 2005
6. Здоровье современных дошкольников. авт. М. А. Руднова
7. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М. Н. Щетинин – Айрис-пресс, 2007.
8. Ветлугина Н. А. «Методика музыкального воспитания». (М. «Просвещение» 1976г.)
9. Костина Э. П. Программа «Камертон» (Нижний Новгород. 2001г.)
10. Д. Кэмпбелл «Эффект Моцарта». (М. 1999г.)
11. Петрушин В. И. «Музыкальная психотерапия». (М. 1999г.)