

## **«Благотворное влияние музыки на здоровье детей дошкольного возраста»**

Как говорил Сократ: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».

Эти слова актуальны и сегодня. Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения.

В связи с переходом на ФГОС актуальность вопросов об использовании здоровьесберегающих технологий в ДОУ возрастает год от года.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Актуальность применения здоровьесберегающей технологии в музыкально-образовательной деятельности ДОУ.

- Высокий уровень заболеваемости детей.
- Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребенка.
- Отсутствие единого целостного подхода в оздоровительной работе среди специалистов ДОУ.
- Повышение уровня профессиональной компетенции музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

Свою работу начала с анализа занятий с точки зрения здоровьесбережения. Вывела следующие параметры

Параметры

1. Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т. д.
2. Продолжительность музыкальных занятий.
3. Количество видов деятельности: слушание, пение, игра на ДМИ, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя

продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)

4. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).

5. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии - их место, содержание и продолжительность.

6. Проведение бесед связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Психологический климат на занятии.

8. Темп и особенности начала и окончания занятия.

**Цель** - Способствовать эффективному оздоровлению воспитанников в процессе использования на музыкальных занятиях и режимных моментах здоровьесберегающих технологий.

### **Задачи**

- Развивать музыкальные и творческие способности используя здоровьесберегающие технологии, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- Развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировку в пространстве) ;
- Развивать эмоционально – волевую сферу и игровую деятельность;
- Формировать вокальные навыки (дыхание, артикуляцию, звукообразование, чистоту интонирования, исходя из здоровьесберегающих технологий и охраны детского голоса
- Укреплять различные группы мышц и осанку, развивать музыкальный слух, вкус и чувство ритма, умение правильно и красиво двигаться.

В своей работе я использую программы: Бурениной «Ритмическая мозаика», Лазарева «Здравствуй», Новоскольцева и Каплунова «Ладушки», Радынова, «Музыкальные шедевры», методические пособия Картушина «Логоритмика», Стрельникова «Дыхательная гимнастика»

Формы оздоровительной работы в регламентированной музыкальной деятельности дошкольников

- Музыкально-оздоровительные занятия (тематические)
- Совместные с детьми и родителями оздоровительные праздники
- Индивидуальные занятия (индивидуально-дифференцированный подход)

- Логоритмика

На музыкальных занятиях я, использую следующие здоровьесберегающие технологии

1. Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально - личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию
2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.
3. Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики)
4. Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой) ;
5. Ритмопластика подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Примерная схема проведения музыкального занятия, включающая в себя здоровьесберегающие технологии

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, речь с движением.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка- пальчиковая или жестовая игра - 1 упр.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра -1 упр.
5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.
6. Театральное творчество с элементами ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

Виды музыкальной деятельности:

Пение - идеальный способ помочь детям с нарушениями речи;

Валеологические песенки-распевки задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос пению.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков

Упражнения на развитие дыхания

Дыхание – это синоним жизни и имеет сверхважное значение.

Слушание - В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях.

Действенной формой оздоровления является релаксация, которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала. Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается. Активные формы слушания музыки с просмотром музыкальных презентаций.

**Музикотерапия** - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ.

Музыкальные рецепты

Ритмические движения способствуют активизации различных анализаторных систем.

Ритмопластика - развивает умение чувствовать и передавать характер музыки.

Логоритмика. Особенность применения этих упражнений заключается в том, что, кроме развития голосовых данных и мышечного аппарата ребенка, развиваются детские эмоции, пробуждается его мысль и фантазия.

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

Результаты: улучшается концентрация внимания и его продолжительность,

снижается импульсивность, музыка оказывает успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей.

Улучшается речевая и сенсомоторная функция организма, повышается ориентировка в пространственно-временных отношениях, развиваются познавательные интересы ребенка

**Вывод:**

Известно, что еще Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки.

Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле. В современной медицине есть целое направление – музыкотерапия. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни.