**Оздоровительные возможности музыки**

***Палачева Любовь Юрьевна музыкальный руководитель***

*1квалификационной категории*

*МДОУ детский сад общеразвивающего вида № 2 п. Семибратово,*

*Ростовский район, Ярославская область.*

На современном этапе развития дошкольного образования, в связи с введением ФГОС ДО, перед дошкольным учреждением встает необходимость расширения специализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей.Это становится возможным благодаря использованию в педагогическом процессе интегрированного подхода, как к образованию, так и к сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Потребность в проведении интегрированных занятий объясняется рядом причин, одними из которых являются следующие:

- интегрированные занятия нестандартны и интересны;

- раскрывают большие педагогические возможности;

- снимают утомляемость, перенапряжение воспитанников за счет переключения на разнообразные виды деятельности;

- ощутимо повышают интерес детей к познанию и творчеству;

- служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти детей и др. не менее важные причины.

Проблема  здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Чтобы быть здоровым, педагогу необходимо овладеть искусством его сохранения и укрепления и помочь сформировать ребенку желание быть здоровым. Поэтому здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Здоровьесберегающие технологии – это системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий в ДОУ.

  Музыка - это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.  Это заключение и послужило основанием для выбора направления работы, соединяющего традиционные, интегрированные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями, более тесному контакту с родителями и повышение их компетенции в вопросах сохранения здоровья детей.

 Основа данного опыта базируется на программах и методических пособиях по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И.Каплуновой, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, «Логоритмические занятия в детском саду» М.Ю.Картушиной, программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной; технологии Е.Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», «Развивающие игры, как здоровьесберегающая основа» Т. Лобановой, «Фонопедическое развитие голосового аппарата» В.В.Емельянова, «Коррекционные занятия» Е.А.Алябьева, программа « Здравствуй» М.Лазарева. За основу были приняты примерные схемы музыкальных занятий с применением здоровьесберегающих технологий, предложенные ОАрсеневской, «Музыка здоровья» М.В.Анисимовой

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников, решающее ряд задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.  
3. Выявление и развитие музыкальных и творческих способностей воспитанников.  
4.Повышение адаптивных возможностей детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

**Результатами  проводимой  работы являются:**   
1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.  
2. Снижение уровня заболеваемости .  
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.  
4. Повышение уровня речевого развития дошкольников.  
5. Стабильность физической и умственной работоспособности детей.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей в детском саду созданы все необходимые условия: музыкальный и физкультурный зал, спортивная площадка, музыкальные уголки в группах,  оснащенные соответствующим оборудованием для проведения музыкально-оздоровительной работы и отвечающие гигиеническим требованиям.   
 В системе музыкально-оздоровительной работы используются разнообразные  здоровьесберегающие технологии:  валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, элементы логоритмики, игры со звучащими жестами, музыкотерапия, игровая ритмопластика.

***Валеологические песенки*** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы,  позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии. Детям нравится придумывать свои мелодии и тексты попевок в свободной деятельности. Так появились авторские варианты.

Кирилл С. Старшая гр.:

« Добрый день! Добрый день! Веселиться нам не лень»

Дети подготовительной группы:

«Здравствуйте, дети,» (да, да, да- хлопки)

« Всем пожелаем хорошего дня»

« Здравствуйте, гости,» (да, да, да- хлопки)

« Всем пожелаем хорошего дня»

Проводя в начале учебного года мониторинг, я всегда отмечаю для себя детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих.  Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в своей работе я уделяю особое внимание ***дыхательной гимнастике***.

Доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, лечебное воздействие. 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.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:  
1.  укреплять физиологическое дыхание детей;

2.тренировать силу вдоха и выдоха;  
3. формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох);  
4. развивать вдох, надувая живот.

       Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности.

В работе с дошкольниками я использую  несложные упражнения А.Н. Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

**Упражнение «Ладошки»**   
(по А.Н.Стрельниковой)  
Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки  
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.  
Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.   
(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

**Упражнение « Кораблик»**

Ветер, ветер, ветерок,

Натяни-ка парусок.

Кораблик гони

До Волги реки. ( Дети дуют на бумажный кораблик, находящийся в тазу с водой)

**Упражнение «Бабочка»**

Вырежьте из бумаги не­сколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Про­изнесите вместе с малы­шом русскую народную по­говорку:

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко.

Там твои детки-на березовой ветке.

Затем предложите подуть на бабочку длительным плав­ным выдохом, «чтобы она полетела».

**Упражнение «Шторм в стакане»** Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и ста­кан с водой. Посередине ши­рокого языка кладется соло­минка, конец которой опуска­ется в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, что­бы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

С удовольствием дети занимаются ***вокалотерапией***. Используя методику М.Лазарева вибрирующих лечебных звуков, сочиняем сюжет распевок, придумываем песенки на звук «у», « а», « ж», «з» и т.д. Детям очень нравиться исполнять песенки жуков, комариков, «ныть» на звук « н ».

Велика роль музыкального руководителя, который обладает вокальными данными, эмоционален, включается в игру, заряжает детей своей энергией.

Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию (например, отправиться в путешествие, кого-то спасать, идти в лес или зоопарк, поехать в деревню к бабушке). Но технику выполнения дыхательных упражнений необходимо выучить с детьми заранее, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия. Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы, всевозможные атрибуты, подходящие к содержанию сюжета.

При разработке комплексов надо учитывать:

• эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;

• доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

• степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

  При разучивании песен на музыкальных занятиях, мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о недостаточном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений ***артикуляционной гимнастики*.** Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Упражнения проводятся совместно с учителем-логопедом, который помогает отобрать нужные упражнения для артикуляционной гимнастики и разучить их с детьми. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Это

могут быть веселые сказки о язычке, озорные игры с губками и т.п.

Регулярное использование артикуляционных упражнений  улучшает качество речи детей и,  соответственно, качество пения.

Мониторинг, проводимый в конце учебного года,  позволяет наблюдать положительную динамику речевого развития детей. Дети стали лучше говорить, с удовольствием читают стихи, исполняют роли в детских праздниках.

  Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы в  нашем детском саду – ***игроритмические упражнения***, игры со звучащими жестами. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение  - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

**Петрушка** (авторская находка)

Петрушка весело играл, резвился, прыгал и плясал (ритмичные образные движения)

Но вдруг сломался… (дети наклоняются вперед- вниз, повесив свободно руки)

И упал… (дети падают, передавая образ сломанной куклы)

**Мороз** (авторская находка)

Эй, Мороз, Мороз, Мороз! (дети, взявшись за руки идут дробным шагом по кругу)

Не показывай свой нос.

Уходи скорей домой (скользящие хлопки)

Стужу уноси с собой.

(стоявший в центре Мороз-ребёнок, морозит детей)

          Я использую в своей работе  элементы ***игрового массажа***.  Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям, нравится массаж? Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.  Ребенок может легко научиться этому в игре.  На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются  (или же используется ритмодекламакция), или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Дождик**  
(дети встают друг за другом «паровозиком»)  
Дождь, дождь, надо нам  
Расходиться по домам (хлопают ладонями по спине)  
Гром, гром, как из пушек  
Нынче праздник у лягушек (поколачивают кулачками)  
Град, град, сыплет град  
Все под крышами сидят (постукивают пальчиками)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин (поглаживают спинку ладошками)   
(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

**Вот на улице мороз**  
Вот на улице мороз! (поглаживают руки)  
Ну-ка, все потрите нос! (трут кончик носа).  
Ни к чему нам бить баклуши (грозят правым указательным пальцем)  
Ну-ка, взялись все за уши:  
Покрутили, повертели,  
Вот и уши отогрели! (указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад).  
По коленкам постучали, (стучат ладонями по коленям).  
По плечам похлопали, (руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам).  
Ножками затопали! (топают ногами).

         Важное  место на музыкальных занятиях ***занимают пальчиковые игры.***  Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Я использую  в своей работе пальчиковые игры Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под музыку. Несложная, легко запоминающаяся мелодия  и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста (вторая младшая группа). Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми -  русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.

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

***Упражнение «Паучок»***

Пау-паучина паутину свил (поочерёдно соединяют большой палец

правой руки с мизинцем левой и наоборот)

Вдруг закапал дождик , (щелчки пальцев обеих рук)

Паутину смыл.

Выглянуло солнце (кисти соединяются раскрытыми пальцами)

Нас зовёт гулять.

Пау-паучина трудится опять. (движения повторяются из первой фразы)

***Упражнение «Овечка»***

Шерстка мягкая, густая, (кисти рук пластично изгибаются)

Вся в колечки завитая (пальцы поочерёдно соединяются с первым)

Шерстка мягкая, густая. (поглаживания кистями в воздухе)

Шубка у овцы такая.

    ***Музыкотерапия***- одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует  коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.  
        Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

       В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. В  нашем детском саду практикуется использование музыки   во время утреннего приема - « Утро» Э. Грига, светлой, тёплой музыки А.В. Моцарта, яркой К. Сен-Санса, – ведь отрыв от дома и родителей является пусть небольшой, но каждодневной травмой для ребенка. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической музыки П.И. Чайковского.

Использование в работе по музыкальному воспитанию здоровьесберегающих технологий даёт свои результаты.  Проводимый в конце учебного года мониторинг показывает положительную динамику развития дошкольников.  Дети стали реже болеть, меньше пропускать занятия и, соответственно, лучше усваивать материал программы. Процент детей, показавший высокий уровень музыкального и творческого развития значительно вырос.

       Надо отметить, что успех проводимой  музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения родителей к сохранению и укреплению здоровья детей. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации,    открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях.   Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье

       Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача дошкольного образования. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы  с использованием современных методов способствует комплексному решению задачи  физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка.

Список литературы.

1.Анисимова М.В. Музыка здоровья.-М.Т.Ц.Сфера,2014г.

2.Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.

3.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка-М.1993.

4.Злоровьесберегающие технологии в ДОУ.ЕфременкоН.И.-Волгоград.2009.

5. Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса. Метод. разработка СПб.,2002

6.Овчинникова Т.Н. Музыка для здоровья.М,2000.7.

7.Сажина С.Д. Технология интегрированного занятия в ДОУ. Сфера. 2008

8.Тютюнникова Т.Э .Речевые игры. Дошкольное воспитание.-1998.-№ 9

9.Чистякова М.И. Психогимнастика.1995.

.