

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ДОО.

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 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.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей.

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. 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 ДОО - 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

- Речь с движением;
- Пальчиковая гимнастика и игровой массаж;
- Психогимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонетические упражнения;
- Валеологические песенки-распевки;

- Ритмопластика и логоритмика
- Сказкатерапия и музыкотерапия.

Речь с 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.

### **Дыхательная гимнастика**

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

- способствуют восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

исправляет развившиеся 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. Каргушиной 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*) (слайд 18)

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 ДООУ 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. 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.