

# Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

«Музыка много дает для здоровья, если  
пользоваться ею надлежащим образом».  
Пифагор

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Здоровый малыш-это радость, счастье, благополучие не только семьи, но и всего общества.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект, ведь не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

С одной стороны – музыка благоприятна для всего организма в целом, она является одним из средств физического развития ребенка. С другой стороны – здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, игровой массаж, элементы танцетерапии и др), используемые на занятиях музыкой, помогают развитию музыкальных способностей дошкольника.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В. М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка - это одно из средств физического развития детей.

На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОО

Музыкально-оздоровительная работа в ДООУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Результатами этой работы являются:

1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
2. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями)
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
4. Повышение уровня речевого развития
5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта - важнейшая задача нашего детского сада. Организация музыкальной деятельности с использованием

технологий здоровьесбережения помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша.

Валеологические знания, полученные детьми на занятиях, способствуют формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьей и окружающим миром.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Повышение уровня речевого развития.
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями).

Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Здоровье ребёнка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОО. Педагоги, медицинские работники ищут новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей у нас в ДОО созданы все необходимые условия. Музыкальный зал, спортивная площадка, музыкальные уголки в группах оснащены соответствующим оборудованием для проведения музыкально-оздоровительной работы и отвечают гигиеническим требованиям.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых – валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонетические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы остановиться подробнее:

### ***Валеологические песенки-распевки.***

- 1) поднимают настроение
- 2) задают позитивный тон к восприятию окружающего мира
- 3) улучшают эмоциональный климат на занятии
- 4) подготавливают голос к пению

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

### **Доброе утро!**

Доброе утро! /*Поворачиваются друг к другу*  
Улыбнись скорее! /*Разводят руки в стороны*  
И сегодня весь день /*Хлопают в ладоши*  
Будет веселее.

Мы подгладим лобик /*Движения по тексту*  
Носик и щечки  
Будем мы красивыми /*Постепенно поднимают руки вверх,*  
Как в саду цветочки / *выполняя «фонарики»*

Разотрем ладошки /*Движения по тексту*  
Сильнее, сильнее  
А теперь похлопаем  
Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем  
И здоровье сбережем  
Улыбнемся снова  
Будьте все здоровы!

### ***Дыхательная гимнастика.***

- 1) положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении
- 2) способствует восстановлению центральной нервной системы
- 3) улучшает дренажную функцию бронхов
- 4) восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- 5) исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому нужно уделять особое внимание дыхательной гимнастике.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже 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.

В работе с дошкольниками можно использовать несложные упражнения Александры Николаевны 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)*

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности выдоха.

### **Артикуляционная гимнастика.**

- способствует тренировке мышц речевого аппарата
- ориентированию в пространстве

Основная цель включения артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада. Как результат этой работы – повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти, внимания.

### **Комплекс артикуляционной гимнастики**

#### **☀ Утро с Котиком Рыжиком**

Котик Рыжик утром встал, *Вы с ребенком потягиваетесь;*

Чистить зубки побежал. *Вправо-влево, вправо-влево –*

*В улыбке открыть рот и кончиком языка*

Чистим зубки мы умело. *Сильно «почистить» за нижними зубами вправо-влево 5-6 раз, затем за верхними;*

Пополощем ротик, *Имитация полоскания рта;*

Как чистюля Котик

Рыжик наш расческу взял. *В улыбке закусить язык зубами,*

И причесываться стал. *«протаскивать» язык между зубами*

Мы за ним не отстаем – *вперед-назад;*

Всё покажем язычком.

Дальше по порядку

Делаем зарядку!

Рыжик спинку выгибает, *Улыбка, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгнуть, удерживать под счет до 8-ми;*

Рыжик спинку прогибает. *Открыть хорошо рот, поднять язык за верхние зубы;*

А теперь язык наш - мяч.

*Начинаем футбольный матч! Рот закрыть, кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики»;*

*Гол забили мы! Ура!!!*

*Вот и завтракать пора: Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать под счет до 5-ти;*

*Котик нам напек блины,*

*Со сметаной они.*

*Как сметану любит Котик?*

*Оближи скорее ротик. Улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю, затем нижнюю губу;*

*А теперь чаек попьём.*

*Чай мы в чашечку нальем. Улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и тянуть его к носу, загибая бока язычка в виде чашечки;*

*Рыжик сыт, Рыжик рад! Ритмично хлопать в ладоши.*

*Рыжик любит всех ребят!*

### **✚ Котик Рыжик в детском саду**

*Котик Рыжик стал скучать – Имитация зевания;*

*Не с кем дома поиграть.*

*Чтоб друзей себе найти,*

*Надо в детский сад пойти! Улыбка;*

*Рыжик лапки причесал, «Протаскивать» язык между зубами вперед-назад;*

*Язычком их облизал, Облизывать рот по часовой стрелке;*

*Влево-вправо потянулся Сильно высовывать язык то вправо, то влево;*

*И, конечно, улыбнулся. Улыбка;*

*Мяу! Мяу! Малыши*

*Веселимся от души! Хлопать в ладоши;*

*Мы достанем с верхней полки*

*Наш веселый, звонкий мяч. Тянуть кончик языка вверх к носу;*

*Покатаем мяч по полю, Рот закрыть, кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики»;*

*А потом помчимся вскачь Быстрые движения кончиком языка вверх-вниз;*

*Круглый обруч мы возьмем Округлить рот, словно произнося букву «о»;*

*И крутить его начнем.*

*А теперь, мои ребятки,*

*Поиграем с вами в прятки! Показываем язык, затем быстро прячем его за зубы — несколько раз;*

*Рыжик целый день играл,*

*Только к вечеру устал. Потягиваемся;*

*Дома на кровати*

*Спит Котенок сладко. Кладет голову на сложенные ладошки.*

### **✚ Котик Рыжик зимой**

*Раз-два-три-четыре-пять, - широко раскрыть рот, подержать*

Будем с Рыжиком гулять!

Раз-два-три-четыре,

Рот откроем мы пошире.

Пожевали, - *жевательные движения с закрытым ртом*

Постучали. – *постучать зубами*

И с котенком побежали. – *движение языком вперед - назад*

Кот снежинки ртом ловил, - *ловить ртом воображаемые снежинки*

Влево, вправо он ходил. – *движение языком вправо - влево*

Скучно Рыжику, ребятки!

Поиграем с ним мы в прятки. – *то вытягивать губы внутрь рта, то высовывать вперед узкий напряженный кончик.*

Рыжик прятаться устал,

Рыжик - ух! - сердитым стал. – *выгибание вверх и продвижение вперед спинки языка, кончик языка при этом прижимается к нижним зубам.*

Мы погладим котика – *упражнение «Расчесочка»*

Все покажем ротиком.

### **Игровой массаж**

- повышает защитные свойства верхних дыхательных путей

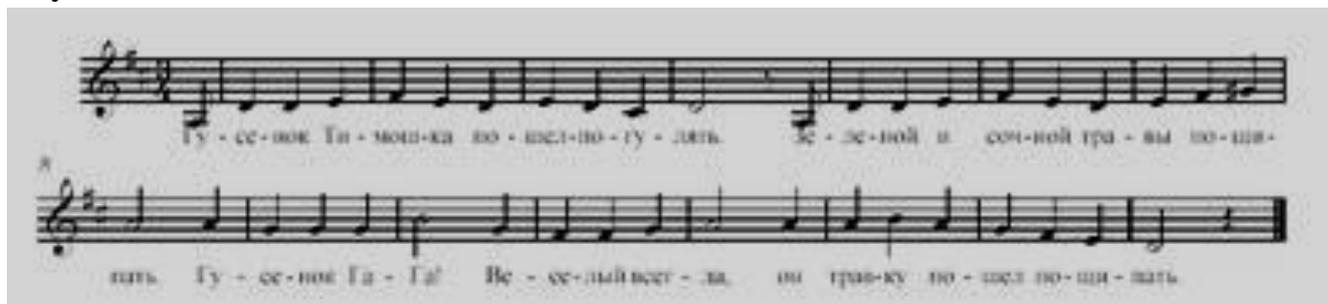
- нормализует вегетососудистый тонус

- нормализует деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз

Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

### **Комплексы игрового самомассажа с пением**

#### **«Гусенок Тимошка»**



Гусенок Тимошка пошел погулять.

*шлепают ладошками по коленям,*

Зеленой и сочной травы пощипать

*щиплют пальцами мочки ушей,*

Гусенок - Га-Га!

*показывают пальцами рук «клювики»,*

Веселый всегда,

*хлопают*

Он травку пошел пощипать.

*щиплют пальцами мочки ушей*

Гусенок Тимошка пошел на лужок.

*шлепают ладошками по животу,*

Увидел красивый и вкусный цветок.

*глядят шею сверху вниз,*

Гусенок - Га-Га! *показывают пальцами рук «клювики»,*  
 Веселый всегда, *хлопают*  
 Уж очень был вкусный цветок! *делают круговые движения по животу*  
 Гусенок Тимошка на речку пошел. *шлепают ладошками по груди,*  
 В высокой осоке лягушку нашел. *щиплют щечки,*  
 Гусенок - Га-Га! *показывают пальцами рук «клювики»,*  
 Лягушка – Ква-Ква! *качают ладонями с растопыренными пальцами*  
 Подружку себе он нашел. *хлопают*

### «Птичка»

Упражнение начинается в тональности До мажор, каждый последующий куплет – на одну ступень выше. Дети легко массируют указанные точки указательным пальцем, пропевая текст.



1. На березовую ветку *дети легко массируют точку зоны №1*  
 Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

Чив-чив! Тю-тю-тю!

*«машут крылышками»*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю!

*хлопают в ладоши*

2. И на веточку повыше

*массаж зоны № 2*

Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

Чив-чив! Тю-тю-тю!

*«машут крылышками»*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю!

*хлопают в ладоши*

3. Еще выше на березку

*массаж зоны № 8*

Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

Чив-чив! Тю-тю-тю!

*«машут крылышками»*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю!

*хлопают в ладоши*

4. Вот на самую верхушку

*массаж зоны № 7*

Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

Чив-чив! Тю-тю-тю!

*«машут крылышками»*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю!

*хлопают в ладоши*

## «Осень»



Ходит осень по тропинке, *плавно ведут пальчиками по лицу*  
Разукрасила осинки,  
Огонечками зажгла *«рисуют» пальцами глаза, брови, нос*  
Стройные рябинки.  
Осень не одна пришла – *то же самое, но легко «барабаня» пальцами*  
Дождь с собою привела.  
Он стучит по лужам звонко  
И смеется, как девчонка!  
Рядом веет ветерок, *«отряхиваем» лоб, виски, щеки*  
Непоседливый дружок.  
То помчится всех быстрее, *спиралевидные движения указательными*  
*пальцами по лицу*  
То уснет среди ветвей. *мягко гладят лицо*  
«Дождь!» (французская песенка)



Дождь! Дождь! Надо нам *«бегают» пальчиками по лицу*  
Расходиться по домам!  
Гром! Гром! Как из пушек. *«барабанят» пальчиками по лбу, щекам*  
Нынче праздник у лягушек.  
Град! Град! Сыплет град! *хлопают в ладоши*  
Все под крышами сидят, *изображают руками крышу над головой*  
Только мой братишка в луже *глядят себя по лицу*  
Ловит рыбу нам на ужин. *проводят большими пальцами по крыльям носа*

### **Оздоровительные и фонетические упражнения**

- укрепляют голосовые связки
- способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей
- стимулируют гортанно-глоточный аппарат
- стимулируют деятельность головного мозга

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

**Упражнение «Резиновая игрушка» (на развитие нижнего дыхания) А.Барто.**

Купили в магазине резиновую Зину, Резиновую Зину в корзине принесли. *Согласные произносятся на выдохе легко и тихо.*

Она сказала: -Ш-ш-ш-ш! Потом сказала: - С-с-с-с!

Затем сказала: -Х-х-х-х! Потом устало: - Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно: - К-к-к-к! И так обычно: - Т-т-т-т!

Потом легонько: - П-п-п-п! И очень твердо: - Б-б-б-б!

Жужжала тихо: -Ж-ж-ж-ж! И вовсе сдулась:

**Упражнение «Погреемся»**

Мерзнут на ветру ладошки, мы погреем их немножко...

*Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом - «А-а-а».*

*Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую - с голосом, потом наоборот.*

**Упражнение «Посчитаем»** Дети считают, усиливая голос от шепота до крика.

*Например: 1 - шепотом, 2 - тихо, 3 - громче,*

*4 - еще громче и т. Д.*

**Упражнение «Капризка»**

Я не буду убираться! Я не буду кушать! Целый я буду ныть, никого не слушать!

*Затем дети сначала кричат: «А-а!», затем воют: «У-у!», а потом визжат: «И-и!» в регистрах.*

**Упражнение «Голоса вьюги»**

*Активно и СИЛЬНО произносить «В-в-в-ы», «З-з-з-ы».*

*Недаром вьюга злится. «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!»*

*Прошла ее пора. «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!»*

*Весна в окно стучится. «Динь! Динь! Динь!» Коротко и активно в разных регистрах.*

*И гонит со двора: «У -у-у-ух!» Глиссандо вверх.*

**Пальчиковые игры.**

- развивают речь ребёнка
- развивают двигательные качества
- повышают координационные способности пальцев рук
- соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием
- формируют образно-ассоциативное мышление

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека.

Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать ... Невозможно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

### «Дом»

Я хочу построить дом, *(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*  
Чтоб окошко было в нём, *(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*  
Чтоб у дома дверь была, *(Ладони рук соединяем вместе вертикально)*  
Рядом чтоб сосна росла. *(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)*  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял, *(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*  
Солнце было, дождик шёл, *(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены".  
Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)*  
И тюльпан в саду расцвёл! *(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоначик тюльпана")*

### «Бабушка»

Бабушка очки надела *Соединить большой и указательный пальцы каждой руки отдельно*  
И внучаток разглядела. *В «колёсико» приложить к глазам и посмотреть в «очки».*

### Сжимание – разжимание кулачков.

*Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.*

Две веселые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

### Речевые игры.

1) эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности

2) позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки.

Речевые игры позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Формирование речи у человека идет при формировании жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности, что эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей.

### Солнышко

Солнышко, солнышко, *Ритмичные хлопки.*  
Выгляни в оконышко.  
Твои детки плачут, *Притоны.*

По камушкам скачут.

*Лёгкие прыжки с хлопками.*

### **Листопад**

Осень, осень! Листопад!

*Ритмичные хлопки.*

Лес осенний конопат.

*Щелчки пальцами.*

Листья рыжие шуршат

*Трут ладошку о ладошку.*

И летят, летят, летят!

*Качают руками.*

### **Дождь**

Дождь, дождь, дождь с утра.

*Хлопки чередуются со шлепками по коленям.*

Веселится детвора!

*Лёгкие прыжки на месте.*

Шлеп по лужам, Шлеп-шлеп.

*Притопы.*

Хлоп в ладоши, Хлоп-хлоп.

*Хлопки.*

Дождик, нас не поливай,

*Грозят пальцем.*

А скорее догоняй!

*Убегают от «дождика».*

К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства.

### **Матрешки и Петрушка**

Вот пришли веселые матрешки. Тук – тук!

Принесли нам расписные ложки. Тук – тук!

Мы на ложках заиграли. Туки – туки! Туки – тук!

Наши ложки заплясали. Туки – туки! Тук – тук – тук!

Вот бежит приятель наш Петрушка, Трень – трень.

Он принес ребятам погремушки, Трень – трень.

Погремушки зазвенели – Трень – трень – трень!

Звонко песенку запели – Трень – ди, трень – ди!

Тук – тук, туки – тук, Трень – трень – трень – ди – трень!

Будет весело играть Наш оркестр целый день!

### **Музыкотерапия**

- способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательной игровой деятельности

- слушание правильно подобранной музыки:

-повышает иммунитет,

-снимает напряжение и раздражительность

-уменьшает головную и мышечную боль

-восстанавливает спокойное дыхание

Гармоничная музыка – лучший психотерапевт. В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей. Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми. Улучшается речевая и сенсомоторная функция.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

Звучание ударных способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причём медно-духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает чётким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Скрипка, виолончель и гитара развивают в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но прежде всего на укрепляет голосовые связки, улучшает речь (врачи-логопеды используют пение при лечении заикания), способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих детей регулирует и углубляет дыхание.

Есть лечебные звуки:

Звук з-з-з (комарик)- для профилактики заболевания горла

Звук ж-ж-ж (жук) – при кашле

Звук с-с-с - для снятия усталости, при головной боли

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил композитор

И. Стравинский: «Ударные и басы действуют как система центрального отопления»...

### ***Танцетерапия***

Цель танцетерапии - посредством танцевальной импровизации выразить своё настроение, состояние. Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление, формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают

мелкую моторику, воспитывают выносливость. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно - психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

У детей раннего возраста еще слабый опорно-двигательный аппарат, и если ребенок малоподвижен, то с его развитием могут появляться такие неприятные вещи как сколиоз, кифоз, косолапие, плоскостопие.

Детская музыкальная ритмика является отличной профилактикой от таких проявлений. Кроме того, в программе много прыжков и вращений, которые развивают вестибулярный аппарат и умение ребенка ориентироваться в пространстве. Через многократное повторение ритмических движений развивается мышечная память.

Можно с полной уверенностью утверждать, что танцетерапия является профилактикой детских комплексов и неврозов.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это

способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – успех урока. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

### ***Логоритмика***

Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом, движением и музыкой, включает в себя пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

Логоритмические упражнения являются одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения. Логоритмическая деятельность направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Логоритмические занятия основаны на тесной связи слова, движения и музыки и включают пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

На занятиях соблюдаются основные педагогические принципы — последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей.

Логоритмическая деятельность проводится 1 раз в неделю музыкальным руководителем и воспитателем. Хороших результатов можно добиться только при совместной работе педагогов. Музыкальный руководитель сочетает музыку, речь и движения, воспитатель продолжает эту работу на речевых занятиях и в игровой деятельности детей. Такая комплексная форма предупреждает речевые нарушения у детей и способствует развитию личности в целом.

Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Необходимым условием в выработке двигательных, слуховых и речевых навыков является многократное повторение изучаемого материала с целью создания здоровых динамических стереотипов.

Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр–инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

**Логоритмические упражнения, используемые на музыкальных занятиях:**

Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*

Повстречали там лису *(повилать «хвостиком»)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*

Убежали под кусток. *(присесть)*

\*\*\*

Вот большая пирамидка *(потянуться вверх)*

И веселый мячик звонкий *(прыжки на месте)*

Мягкий мишка косолапый *(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*

Все живут в большой коробке *(показать большой квадрат)*

Но когда ложусь я спать *(руки под щеку, закрыть глаза)*

Начинают все играть *(изобразить любое движение)*

\*\*\*

Стояла корзинка на полке без дела *(присесть, округлить руки – изобразить корзину)*

Скучала, наверно, все лето она *(наклоны головы, вправо-влево)*

Вот осень пришла и листва пожелтела, *(встать, изобразить ветви деревьев)*

Настала пора собирать урожай. *(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)*

Корзинка довольна *(руки округлить перед собой, кивать головой)*

Она удивилась *(развести руки)*

Что так много фруктов в саду уродилось! *(подняться на носочки, показать руками большой круг)*

\*\*\*

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! *(приседания, с вытягиванием рук перед собой)*

И водою обливаться, раз – два – раз – два! *(поднять руки вверх, имитация обливания)*

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! *(имитация растирания полотенцем)*

\*\*\*

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик *(прыжки на месте)*

Покатился по дорожке *(бег на месте)*

Подождал меня немножко *(остановиться)*

Наклонюсь, возьму его (*наклониться*)  
И подброшу высоко (*имитация движения*)

\*\*\*

Мышка быстренько бежала (*бег на месте*)  
Мышка хвостиком виляла (*имитация движения*)  
Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко»*)  
Посмотрите-ка, разбила (*«показать яичко» на вытянутых руках*)

### ***Психогимнастика***

Основная цель психогимнастики – снятие психического напряжения, преодоление барьеров в общении, развитие личностного понимания себя и других, создание возможностей для самовыражения.

Виды - 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 игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки.

Психогимнастические упражнения на своих занятиях я использую в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад ( в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций, чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, помогут упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации.

Основные задачи психогимнастики.

1) Упражнять детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения.

2) Коррекция настроения и отдельных черт характера.

3) Обучение ауторелаксации.

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

***При выполнении упражнений даются определённые задания:***

-  дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);
-  тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;

✚ тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;

✚ тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

### **Игра «Тучка и солнышко»**

*Исполнение этой песенки сопровождайте жестами: «солнышко» — растопыренные ладошки, улыбка на лице; «тучка» — сжатые кулачки, печальные глазки.*

Тучка с солнышком опять (Ладонка и кулачок попеременно)

В прятки начали играть (Прячутся друг за друга)

Только солнце спрячется (Кулачок разжимается)

Тучка вся расплчется (Пальцы вяло опущены)

Только солнышко взойдет (Ладонки растопырены )

В небе радуга взойдет (Рисуем в воздухе радугу)

Рады, рады, рады (*Эмоции: радость и удивление*)

Светлые березы (*Движения энергичные, с резкими остановками*)

И на них от радости (*С характерными для удивления жестами*)

Вырастают розы. (*Поднять плечи, руки развести в стороны*)

Рады, рады, рады (*Мимика : улыбка, поднятые вверх брови*)

Темные осины и на них от радости растут апельсины.

То не дождь пошел из облака и не град.

То посыпался из облака виноград.

### **Релаксация**

Это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить скованность, беспокойство, возбуждение, а также восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

1. Принять удобное положение и закрыть глаза.
2. Сосредоточить все свое внимание на дыхании, пытаясь представить, как воздух постепенно поступает в организм, а затем выходит. Для детей это должна быть импровизация знакомой ситуации. Например: Прогулка. Легко. Чистый воздух. Приятно и т.д.
3. Сосредоточить внимание на грудной клетке. Глубокий вдох. Задержать его. Расслабиться. Выдох. Нормальное дыхание (воздух чистый, прохладный, ароматный, наслаждаемся).
4. Ступни, икроножные мышцы.
5. Бедра, живот, лежать на спине, ноги вперед.
6. Руки, сжать кулаки, резко расслабить. Развести пальцы.
7. Плечи. Поднять к голове, задержать, расслабить.
8. Лицо. Улыбнуться как можно шире, задержать, расслабить. Сжать губы, вытянуть трубочкой, задержать, расслабить. Поднять брови повыше, задержать, расслабить.
9. Почувствовать все тело, расслабить.

10. Сосредоточить внимание на собственном теле и окружающем мире, бодрость.

Данные упражнения направлены на коррекцию психоэмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления.

### ***Игротерапия.***

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. И музыка, и игра – образное представление действительности, поэтому музыкальный образ легко перевоплощается в игровой. Цель игровой терапии - не менять ребенка и не переделывать его, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность “прожить” в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

Используя в педагогическом процессе ***народные*** игры, мне не только удается реализовать обучающие и развивающие функции игровых технологий, но и различные воспитательные функции: одновременно приобщить детей к народной культуре.

***Коммуникативные*** игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения, обучают умению сосредоточиться.

Применяя игротерапию различных направлений, одним из самых популярных считается ***сказкотерапия***. Придумывая сказку, ребенок усваивает принятые в обществе морально-этические нормы и принципы. Иными словами, такая арт - терапия для детей с малых лет учит, «что такое хорошо, а что такое – плохо».

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней возможно все, чего не бывает в жизни. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказкотерапия используется во многих праздниках и развлечениях.

*Существуют игры, направленные на достижение тех или иных целей. Далее мы рассмотрим их подробнее.*

### ***Игры для улучшения психологического самочувствия***

#### ***1. Жмурки***

*Возрастной критерий – с 4 лет.*

*Выбирается водящий. Ему завязывают шарфиком глаза. Все остальные игроки бегают вокруг него и хлопают в ладошки. Водящий ловит участника и должен узнать его на ощупь. Если участника опознали, он становится водящим.*

#### ***2. Пятнашки***

*Возрастной критерий – с 3 лет.*

Здесь тоже выбирается водящий. Он бегает за остальными игроками, догоняет их и «пятнает» — хлопает рукой по руке, ноге или спине. Тот, кого «запятнали», становится водящим. Во время игры водящий может выкрикивать шуточные угрозы: «Сейчас догоню!», «Поймаю!». А игроки его дразнят: «Не поймаешь!», «Я быстрее тебя!». Эта игра всегда сопровождается радостью и весельем, помогает сплотить всех членов семьи.

#### ***3. Прятки***

*Возрастной критерий – с 2 лет.*

Эту детскую игру знают все. Но для максимального эффекта нужно внести в нее кое-какие дополнения. Опять назначается водящий. Ему завязывают глаза, он считает до десяти (за это время все игроки прячутся), снимает повязку и идет искать. При этом в процессе поиска он сердито восклицает: «Где же он спрятался? Сейчас я его отыщу!». Игрок, которого нашли позже всех, становится водящим. Потом игру можно усложнить и играть в темноте.

#### ***4. Полоса препятствий***

*Возрастной критерий – с 2 лет.*

Из подручных средств – коробок, стульев, пуфиков, одеял и подушек – строится полоса препятствий: тоннели, горы, кочки. Игроки по очереди преодолевают преграды. В этой игре полезно поддерживать малыша словами: «Молодец! Ура! Быстрее!».

### ***Игры, помогающие в коррекции агрессии***

#### ***1. Сражение***

*Возрастной критерий — с 2 лет.*

Имитируется настоящее сражение: игроки бросают друг в друга бумажные шарики, маленькие мягкие игрушки, можно из укрытия. Игра заканчивается всеобщим перемирием и обнимашками.

#### ***2. Злые – добрые кошки***

*Возрастной критерий – с 2 лет.*

Все игроки по команде водящего превращаются то в добрых кошечек, которые выгибают спинку, мурчат, ласкаются, то в злых кошек, которые шипят и царапаются.

#### ***3. Каратист***

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

На пол кладут обруч. Игрок становится в середину обруча, и, не выходя за его края, резко двигает ногами, имитируя удары. Зрители подзадоривают его криками: «Сильнее!». Если вместо движений ногами игрок будет совершать удары руками, то такая игра будет называться «Боксер».

#### ***4. Обзывалки овощами, фруктами и ягодами***

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

Игроки начинают с сердитыми лицами обзывать друг друга, используя вместо ругательств названия фруктов и овощей: «Ты — редиска!», «А ты – капуста!» и т.д. Если игрок начинает ругаться по-настоящему, используя обидные слова или проявляя физическую агрессию, игра прекращается. Потом участники называют друг друга цветами: «Ты – тюльпанчик», «А ты — розочка».

### ***Игры, направленные на снятие напряжения, расслабление***

#### ***1. Снеговик***

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

Игроки превращаются в снеговиков: они встают, надувают щеки и разводят руки в стороны. Такую позу надо держать 10 секунд. Потом родитель говорит: «А теперь вышло солнышко, его лучики коснулись снеговика, и он начал таять». Игроки

постепенно расслабляются, начинают опускать руки, приседают на корточки, и в конце ложатся на пол.

## **2. Буратино**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

Мама или папа произносит текст и выполняет движения вместе с малышом:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
2. Стоя прямо, замрите в позе куклы. Все тело становится твердым.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они стали деревянными.
4. Напрягите ноги, колени, ступни. Идите так, будто тело стало деревянным.
5. Напрягите лицо, шею, сожмите челюсти, наморщите лоб.

А теперь из кукол превратитесь снова в людей. Расслабляемся и размякаем.

## **3. Солдат и тряпичная кукла**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

Предложите малышу представить, что он солдат. Покажите ему, как стоят на плацу, — вытянувшись в струнку и замерев. Как только вы скажете слово «солдат», пусть игрок изображает военного. Вторая команда: «тряпичная кукла». Ребенок должен по максимуму расслабиться, наклониться вперед, чтобы руки болтались, как ватные. Затем снова игрок становится «солдатом».

## **4. Насос и мяч**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

Игроки становятся друг напротив друга. Один изображает мяч, второй – насос. «Мяч» сначала стоит «спущенным» — голова упала вниз, руки вяло висят, ноги согнуты в коленях. «Насос» делает движения, имитирующие накачивание. Чем интенсивнее движения «насоса», тем более накачанным становится «мяч»: он надувает щеки, вытягивает руки в стороны. Потом «насос» осматривает свою работу. Возможно, теперь придется немного сдуть «мяч». Потом можно показать выдергивание шланга насоса. После этого «мяч» полностью сдувается и падает на пол.

## **5. Ласковые лапки**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

Родитель подбирает несколько мелких предметов разной фактуры: бусину, кусочек меха, стеклянный пузырек, кисточку, вату и т. д. Все это выкладывают на стол. Ребенок закатывает рукав одежды по локоть. Родитель объясняет, что по руке пробежит «зверек» и будет касаться его ласковыми лапками. Малыш должен с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» ходит по руке, то есть отгадать предмет. Прикосновения должны быть приятными, поглаживающими, нежными.

## **Игры, помогающие в коррекции страхов**

### **1. Смелые мыши**

*Возрастной критерий — с 2 лет.*

Выбирают «кота» и «мышку». Кот спит в своем домике, а мышка бежит вокруг и пищит. Кот просыпается и бежит за мышкой. Мышь убегает, прячется в домике. Потом они меняются ролями.

### **2. Привидение**

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

Выбирается водящий. На него надевают простыню, он превращается в привидение, бегаёт за другими игроками и пугает их криками: «У – у – у!». Пойманный привидением становится водящим.

### **3. Сова и зайцы**

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

Для этой игры нужна возможность постепенно создавать темноту, поэтому играть лучше вечером. Выбираются заяц и сова. Днём – когда включен свет — сова спит, а заяц скачет. Ночью — когда свет выключается – вылетает сова, и с криком: «У – у – у» ищет зайца. Заяц замирает. Когда сова находит зайца, они меняются местами.

Виды музыкальной деятельности могут варьироваться с здоровьесберегающими технологиями в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности, замещать и взаимозаменять друг друга.

Активная музыкотерапия направлена на активную деятельность (воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью голоса или инструментов). Она является важной составляющей музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Активные формы (вокалотерапия и игра на музыкальных инструментах) предполагают целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и рассматриваются как средство общего гармоничного развития личности, формирования нравственно-эстетического вкуса и потребностей, а также коррекции.

Элементарное музицирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, чувство ритма, метра, темпа, улучшают внимание, память, психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения. Кроме известных музыкальных инструментов, имеющихся в наличии, можно изготовить и поиграть на самодельных инструментах-«шумелках» из коробочек, «стучащих» из деревянных палочек и кусочках бамбуковой удочки, «шуршащих» из мятой бумаги и целлофана.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование здоровьесберегающих технологий, которые эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов.

Организация работы проводится по трем направлениям:

- 1) Групповая и индивидуальная работа с детьми.
- 2) Взаимодействие и просветительская работа с родителями.
- 3) Совместная работа педагогов ДОУ.

**Алгоритм** проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий. *(Виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).*

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения. Логоритмические упражнения.

3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка – пальчиковая или жестовая игра- 1 упражнение.

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра-1 упражнение.

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями производится посредством проведения консультаций, собраний на темы здоровьесбережения ребенка в семье, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с ребенком вне ДОО на информационных стендах, проведение мастер-классов с родителями по применению здоровьесберегающих технологий. Провожу литературно-музыкальные гостиные, театрализованные постановки; беседы о влиянии музыки на здоровье дошкольников. Это способствует повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, установлению тесных эмоциональных контактов между детьми и родителями, а также психологическому комфорту дошкольников.

Совместная работа с педагогами ДОО включает в себя проведение консультаций, совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности детей, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с детьми на информационных стендах, проведение мастер-классов для педагогов по применению здоровьесберегающих технологий.

**Музыка** - составная часть нашей жизни, а потому она должна быть такой же разнообразной, как и окружающий нас мир. Мощное положительное влияние музыка оказывает на детей-дошкольников.

В процессе музыкальной деятельности необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья.

Таким образом, особую роль в оздоровлении детей выполняет музыка. Большое внимание во взаимодействии всех участников педагогического процесса уделяется современным методам укрепления психологического здоровья и созданию условий для комфортного самочувствия ребенка. В настоящее время наблюдается интенсивное использование педагогами в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками различных психодвигательных гимнастик, коммуникативных игр, творческих сюжетных игр, театрализованной деятельности, народных подвижных и хороводных игр. При таком подходе не только обеспечивается возможность для полноценного развития ребенка, но и в значительной мере создаются условия для

сбережения и укрепления психологического здоровья, активизируется общение детей и взрослых.

Следовательно: важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем ДООУ - это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности..

Музыкальная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим строится планирование, направленное на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход деятельности, ее содержание и методы. Успех невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

***Список использованной литературы:***

1. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Арсеновская О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду занятия, игры, упражнения - Волгоград: Учитель, 2011.
4. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры. М., 1999.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — СПб.: ЛОИРО, 2000.
6. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренаж. С-Петербург, 1997.
7. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г. Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2010.
8. Картушина М.Ю. Вокально-хоровая работа в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
9. Кныш В. А., Комар И. И, Лобан Е. Б., Дудак Ю. В. Логоритмические минутки: тематические занятия для дошкольников / авт.-сост. В. А. Кныш, И. И. Комар, Е. Б. Лобан, Ю. В. Дудак — Минск: 2009.
10. Светлова И.Е. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. - Эксмо – пресс, 2007.

Подготовил:  
музыкальный руководитель  
Матвеева Наталья Анатольевна