

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №70 «Берёзка»**

Консультации для воспитателей

**«Музыка как средство укрепления и профилактики здоровья
дошкольников»**

Подготовила: Музыкальный руководитель
Калинина Бела Витальевна

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Об исключительных возможностях музыки на человека, на его чувства и душевное состояние давно известно.

Многолетний опыт музыкальных руководителей ДОУ, учителей музыки показывает, что музыка психологически раскрепощает ребенка. Воспитывает его чувства формирует вкусы, обогащает его эмоциональный мир совершенствует мышление. Ребенок становится чутким к красоте в искусстве и жизни. Следовательно, музыкальное развитие оказывает ничем незаменимое воздействие на его общее развитие.

Всем известно могущество музыкального ритма. Ритм пронизывает всю жизнь человека. Наши органы кровообращения, дыхания, система обмена веществ функционируют в определенном ритме. И когда мы заболеваем, это означает, что нарушен ритм нашей жизнедеятельности.

Есть все основания предполагать, что в процессе восприятия музыкального ритма биоритмы мозга произвольно настраиваются на чистоту. При этом наиболее сильные переживания могут возникнуть в момент резонанса--совпадения доминирующего биоритма с частотой музыкально-ритмической пульсации. Поэтому лица со слабой нервной системой будут, гораздо глубже чувствовать и переживать содержание музыкальных произведений. Они будут тяготеть к спокойной и негромкой музыке, а те, кто принадлежит к сильному типу высшей нервной деятельности, предпочтут музыку быстрых темпов, громкую и звучащую достаточно долго.

Уильям Грей Уолтер пишет о том, что «наблюдая исчезновение и развитие ритмов мозга у детей, можно в известной мере проследить процесс формирования характера и устанавливать необходимость и форму внешнего вмешательства в этот процесс». Музыка способна улучшить психическое состояние человека. Специалисты в области музыкотерапии считают, что психопрофилактических целях не следует брать объемные произведения. Лучше проводить тщательный целенаправленный подбор музыкальных отрывков или произведений малых форм. Иногда достаточно провести 8-10

сеансов направленного прослушивания музыки, чтобы получить улучшение психического состояния пациента. Рекомендуется последовательно прослушивать 2-3 специально подобранных комплекса, состоящих из трех произведений, вызывающих сходную реакцию.

Для музыкальных руководителей, учителей музыки очевидно, что пение—один из наиболее эффективных видов комплексной терапии. Известно, что оно тесно связано с дыханием. Исследования доказали, что люди, которые занимаются вокалом, легче переносят ОРЗ и бронхолегочные заболевания. Педагоги не случайно включают в свои занятия распевание, оказывающее благоприятное воздействие на голосовой аппарат. Выработка правильного певческого дыхания связана с применением того или иного вида атаки звука. Который в свою очередь определяет характер работы голосовых связок.

Поскольку голос—это уникальный, глубоко индивидуальный инструмент, с которым нужно бережно обращаться, то музыкальные руководители и учителя музыки, добиваясь красивого и выразительного пения, особое значение придают заданиям по артикуляции и дикции. Не секрет, что при помощи логопедических попевок можно скорректировать определенные дефекты речи у ребенка. Следовательно, необходимым условием преодоления речевых нарушений у ребенка становится сотрудничество музыканта с учителем-логопедом и педагогом—психологом образовательного учреждения.

Также при сочетании слов и музыки происходит развитие и коррекция двигательной сферы.

На всех этапах развития ребенка необходима поддержка и понимание со стороны родителей, которая обеспечивает психологическую комфортность и общее духовное становление детей. И наше образовательное учреждение тесно сотрудничает с семьей. Что способствует полноценному формированию комплекса способностей у дошкольников. Проводимые праздники, концерты, спектакли, спортивные мероприятия стали привлекательным местом семейного отдыха.

Именно в дошкольный и школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многие здесь зависят от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в образовательном учреждении значительную часть дня, здоровьем детей занимаются и педагоги.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном музыкальном образовании - способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно—нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения—обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период посещения ДОУ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на музыкальных занятиях в ДОУ я использую разные виды здоровьесберегающих технологий, среди которых:

1. Ритмопластика.

Система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела. Ритмопластика является музыкально— ритмическим психотренингом, развивающим у ребенка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов. Развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.

Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

2. Динамические паузы (во время занятий 2—5 мин., по мере утомляемости детей).

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себе элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Динамическая пауза (дети имитируют движения).

«Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась. Потянулась.
Раз—росой она умылась.
Два—красиво закружилась,
Три—нагнулась и присела.
На четыре—полетела».

3. Подвижные игры.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

4. Релаксация.

В зависимости от состояния детей и целей. Педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

5. Гимнастика пальчиковая (с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой)

Комплекс упражнений для развития и совершенствования движений пальцев рук. Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью. Развивают координацию движений, силу и ловкость рук, скорее успокаиваются после стрессов. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

6. Гимнастика дыхательная.

Комплекс упражнений направленных на формирование речевого дыхания (ритмичность. Плавность. Сила и продолжительность выдоха)

- Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
- *Закрывать одну ноздрю средним пальцем—вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
- Вдох через слегка сомкнутые губы. Плавный выдох через нос, сначала без голоса, затем с голосом (ш.....).

8. Артикуляционная гимнастика.

Совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата. Развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов. Участвующих в речевом процессе. При отборе материала надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их надо эмоционально в игровой форме.

Упражнение:

1. «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.
2. «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
3. «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
4. «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.

9. Логоритмика.

Система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально—речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции, двигательной активностью. Музыка не просто сопровождает движение и речь, а является их организующим началом. Музыка может задавать определенный ритм перед началом занятия. Настраивать на глубокий отдых во время релаксации на заключительном этапе занятия.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что музыка выполняет не только эстетические, коммуникативные, но и оздоровительные функции. Успех развития ребенка зависит как от родителей, так и от всего педагогического коллектива образовательного учреждения.