***«Музыкально-оздоровительная работа***

***с детьми в ДОУ»***

**Введение.**

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. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности.

Однако, современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.

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.

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 кровеобращения и дыхания. 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.

На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья. Повышаются показатели физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений.

**Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ.**

**Понятие.**

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ-

это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

Валеология - (греч.: valeo-я здоров, logos-учение) интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни. Главная задача валеологии - научить человека формировать и беречь свое здоровье.

Валеология - это наука, или философско-религиозная концепция о здоровье, здоровом образе жизни, об адекватном реагировании организма на быстро меняющиеся реалии жизни.

Воспитание - это целенаправленное развитие каждого растущего человека как неповторимой человеческой индивидуальности и личности.

Здоровьесбережение - это целенаправленная системная деятельность педагогического коллектива по применению в практике здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей основных факторов нарушения здоровья.

Культура – (лат.: cultura - возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание). Это мир искусственных объектов: идеальных и материальных предметов; объективированных действий и отношений. Он создается человечеством в процессе освоения природы и обладает структурными, функциональными и динамическими закономерностями. Культура сохраняет и воспроизводит традиции, благодаря творческим инновациям обеспечивает динамику общества.

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

Музыкальная культура понимается как жизненная и духовная среда, в рамках которой только и может осмысленно существовать собственно музыка.

Музыкальная культура - это огромное музыкальное пространство, охватывающее профессиональный и непрофессиональный виды музыки, а также все музыкальные сферы общества. Музыка как физический звук, композиторское творчество, музыкальные науки, традиции, образование, учреждения, фестивали, конкурсы, уровень мастерства в любой музыкальной сфере, накопленный музыкальный опыт различных исторических эпох - все это составляет структуру музыкальной культуры.

Физическое воспитание - [часть](http://www.edudic.ru/bes/69789/) общего воспитания; направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека; один из показателей состояния [физической](http://www.edudic.ru/bes/66106/) [культуры](http://www.edudic.ru/bes/31728/) в обществе.

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

**Цели и задачи.**

* Развивать музыкальные и творческие способности детей в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка.
* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
* Создать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
* Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
* Формировать осанку, гигиенические навыки
* Организовать сотрудничество с родителями в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни, профилактики заболеваемости.

**Условия ДОУ для развития музыкальных и творческих способностей детей, укрепления их психофизического здоровья.**

|  |  |
| --- | --- |
| Помещения | Процессы |
| Музыкальный зал | Утренняя гимнастика  Музыкальные занятия  Индивидуальные занятия  Танцевальный кружок  Праздники, развлечения |
| Групповые комнаты | Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в музыкальных уголках  Индивидуальная работа |
| Физкультурный зал | Утренняя гимнастика  Физкультурные занятия с музыкальным сопровождением  ЛФК (лечебная физкультура)  Музыкально-спортивные праздники и развлечения |
| Территория детского сада | Праздники и развлечения  Музыкальные и спортивные развлечения, праздники |

**Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях.**

**Музыкальные занятия**.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующие здоровьесберегающие технологии: (здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников (ВОЗ)).

**Песенки-распевки.**

Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**Дыхательная гимнастика.**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

-способствует восстановлению центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

**Артикуляционная гимнастика.**

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, вниманию, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная(взрослый выполняет движения за ребёнком) и активная(ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участие голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**Игровой массаж.**

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. 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.

**Пальчиковые игры.**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

**Речевые игры.**

Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к непроизвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом.

Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

**Музыкотерапия**

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать

классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия - важная составляющая музыкально- оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

**Кинезиология**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений, что значительно повысит познавательную деятельность детей. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявитт скрытые способности человека и расширить границы возможности его мозга.

Кинезиологические упражнения позволяют:

-развивать межполушарные взвимодействия;

-синхронизировать работу полушарий;

-развивать мелкую моторику;

-развивать способности;

-развивать память, внимание, речь;

-развивать мышление;

-устранять дислексию.

**Физкультминутки**.

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

**Заключение.**

Музыкальные занятия с использованием технологий

здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и

возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.