**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**ГРУПП РАННЕГО РАЗВИТИЯ «КАРАПУЗ»**

Татьяна Вячеславовна Кравченко

концертмейстер, педагог дополнительного образования объединения «Карапуз» МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт», г.Протвино

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка и его интересов.

**Актуальность.** 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. На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Например, начинать занятие с жизнеутверждающей валеологической песенки-распевки. Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией. Проведение здоровьесберегающих упражнений и игр занимает совсем немного времени – 1-2 минуты. Но это приносит детям огромное удовольствие, а самое главное – пользу для здоровья и их эмоционального благополучия.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Задачи:**

* регулировать психологическое состояние воспитанников, развивать мелкую моторику;
* снимать эмоциональное напряжение (индивидуально и массово на коллектив);
* благоприятно воздействовать на общее состояние здоровья воспитанников;
* создавать условия к самовыражению, что является неотъемлемой частью становления гармонично развитой личности.

В своей педагогической практике я использую следующие методики: логоритмика, пальчиковая, дыхательная и зрительная гимнастика, гимнастика, самомассаж, фонопедический метод развития голоса (по В.В. Емельяновой), ритмопластика.

**Логоритмическая гимнастика** является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

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.

**Пальчиковая гимнастика.** Кончики пальцев – это 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 и т.д. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр и сказок: стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей; совершенствует внимание и память; формирует ассоциативно-образное мышление; облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**Дыхательная артикуляционная гимнастика.** Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой 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. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

* положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
* способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
* улучшает дренажную функцию бронхов;
* восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**Артикуляционная гимнастика** позволяет осуществлять развитие артикуляционной моторики: обучение детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому и выработки контроля положения рта.

**Ритмопластика.** 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. 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 ритмичные движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку. 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. 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. В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

* доступными двигательным возможностям детей;
* понятными по содержанию игрового образа;
* разнообразными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

**Зрительная гимнастика.** Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

**Выводы:**

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка и его интересов.

**Результат использования здоровьесберегающей технологии на занятиях групп раннего развития «Карапуз»:**

* закладываются основы здорового образа жизни;
* воспитанники настраиваются на позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшается эмоциональный климат на занятиях;
* повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память;
* формируется образно-ассоциативное мышление;
* развиваются двигательные качества, координация, укрепляется речевой аппарат;
* дети легко усваивают новый материал.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, концертмейстеров, воспитателей и музыкальных работников детских дошкольных учреждений.

**Литература:**

1. Анисимова Г.И., 100 музыкальных игр для развития дошкольников. г.Ярославль Академия развития 2008г.
2. Арсеневская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г.Волгоград, изд. «Учитель», 2009.
3. Гогоберидзе А.Г., Деркунская В.А., «Детство с музыкой» Современные педагогические технологии музыкального воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. Изд. Детство-Пресс г. С-Пб.2010г.
4. Степанова Е., Путешествие в страну Музыки. Экспериментальная программа раннего музыкального развития для детей 3-5 лет. г. Троицк. Моск.обл.