

Виды и характеристики здоровьесберегающих технологий, применяемые в системе музыкально – оздоровительной работы на музыкальных занятиях в детском саду.

Музыкальный руководитель: Никифорова Т.С.

В системе музыкально-оздоровительной работы в ДОО можно предложить использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика
- Вокалотерапия
- Музыкалотерапия
- Танцотерапия
- Игротерапия
- Ритмопластика
- Психогимнастика
- Улыбкотерапия
- Фольклорная арт –терапия
- Сказкотерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Праздникотерапия

Дыхательная гимнастика — это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительного выдоха.

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.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (*исключая 20 минут до еды и 1 час после еды*). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

На музыкальных занятиях с помощью дыхательной гимнастики обучающиеся постигают основной навык правильного дыхания во время пения. Для этого музыкальный руководитель должен использовать целую систему распевок и вокальных дыхательных упражнений на правильное певческое дыхание, с учетом возрастных и физических особенностей детей

Вокалотерапия:

Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом. Голос выражает позицию ума. Ум с помощью мысли проецирует тонкие вибрации в виде дыхания. Вибрации дыхания, проходя через носоглотку, бронхи и легкие образуют голос. Голос — это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку природой с самого рождения. Благодаря голосу мы можем петь, а значит выражать свое эмоциональное состояние. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация, которая массирует этот орган тела, то есть благодаря пению можно восстановить кровообращение и устранить застой в данном органе. Вокалотерапия, путем активного тренинга, массируя гортань, щитовидную железу, бронхи, легкие, сердце, печень, оказывает лечебное воздействие на весь организм человека.

Приобщение малышей с раннего детства к доступной и любимой ими вокальной деятельности способствует полноценному психическому, физическому и личностному развитию детей. Реагируя на первые музыкальные звуки, ребёнок приобретает начальный опыт эмоциональных переживаний, которые развивают сферу чувств и формируют мышление. Детей необходимо знакомить с наилучшими образцами народной, классической и современной музыки.

В хоре прекрасно себя чувствуют стеснительные и не уверенные в себе малыши, потому что в группе поющих детей они себя чувствуют уверенней и спокойней. Пение оказывает на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и устраняет различные недомогания. Вокалотерапия очень эффективна при хронических заболеваниях лёгких и при бронхиальной астме, так как работа над протяжной песней, над удлинением выдоха способствует качественной вентиляции этих органов. Хоровое пение отлично лечит детей от заикания. Индивидуальная и групповая вокалотерапия укрепляет певческий аппарат детей, развивает воображение и творческие способности детей. Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Все занятия должны проводиться в игровой форме, то есть легко, интересно и непринужденно.

Очень полезны вокальные игры-импровизации, так как они дают возможность интуитивно находить нужные для организма звуковые вибрации.

Вокально-речевые игры развивают память, слух, творческие способности, певческое дыхание и артикуляционный аппарат ребенка. Пением можно добиться координации дыхания с речью, улучшить дикцию, устранить гнусавость. Артикуляционная гимнастика развивает и укрепляет мышцы языка, губ, щек, то есть способствует развитию речевого аппарата.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Таким образом, при помощи вокалотерапии можно практиковать развивающий эмоциональный тренинг, который способствует улучшению психофизиологического состояния организма ребенка.

Музыкотерапия:

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении ребёнка.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально- оздоровительной работы ДОО. Непосредственная образовательная деятельность в области музыки с использованием здоровьесберегающих технологий эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

В данном методе музыку используют в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития. Многочисленные методики музыкальной терапии предусматривают как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия. Сегодня этот метод активно используется в коррекции эмоциональных отклонений у детей дошкольного возраста. Они касаются их страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении и др.

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При пассивной терапии прослушиваются музыкальные произведения, подобранные педагогом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При активной музыкотерапии дети непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т. п.). Цель этой терапии заключается в интеграции индивида в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества. Например, дети могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах

С точки зрения целей применения музыкотерапия делится на следующие группы:

- Интегративная - сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (*арт-терапия*): танец, рисование под музыку и т. д.
 - Фоновая - нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,
 - Тематическая - подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора).
- Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм ребенка:

Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыкотерапии:

- музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;
- замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;
- улучшается речевая функция;
- улучшается сенсомоторная функция;

- музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;
- ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы;
- музыка благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние дошкольника;
- музыка обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка;

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.

Танцетерапия:

Танцевальная терапия как метод психокоррекции давно зарекомендовала себя на практике с лучшей стороны и применима для людей всех возрастов. Особенно важна работа в этом направлении для детей дошкольного возраста. Одна из важнейших составляющих — танцевальная игра. Упражнения на занятии преподносятся в игровой форме. В сочетании с танцем она помогает раскрыться фантазии, импровизировать свободно, перерабатывая напряжённые чувства и эмоции в движения.

Музыка дополняет танцевальную терапию, способствуя выражению радости. Такие игры пробуждают и воспитывают положительные качества личности, развивают её. В танце без слов и мимики можно показать все чувства: агрессивность и злость, печаль и боль, радость и восторг.

Таким образом, целями танцевальной терапии являются:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- выплёскивание энергии;
- снятие, своих страха и агрессивности;
- осознание собственного «Я» в предлагаемых обстоятельствах;
- проигрывание своих внешних и внутренних ощущений;
- совместное переживание волнующих ситуаций;
- пробуждение положительных эмоций;
- развитие коммуникабельности и творческих способностей (импровизировать, вообразать),
- умение рассуждать логически и проявлять инициативу;
- сплочение в коллективе.

Игротерапия.

Игротерапия - одна из технологий обучения здоровому образу жизни. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста. В игре он развивается, учится, приобретает новый жизненный опыт.

Игровая деятельность активизирует формирование произвольности психических процессов:

- произвольного внимания и памяти
- способствует развитию умственной деятельности, воображения
- переходу ребенка к мышлению в плане представлений,
- развитию знаковой функции речи, рефлексивного мышления ребенка,
- совершенствованию опорно-двигательной и волевой активности

Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит на их психическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого детям предлагается спеть своё имя, пофантазировать под музыку, исполнить пластическую импровизацию или исполнить партию на детском музыкальном инструменте.

В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия способствует у детей изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

1.3.6. Ритмопластика:

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("*музыкального*") инструмента.

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 при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород. 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.

Психогимнастика:

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Педагогическая аксиома – эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком.

В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).

Педагоги дошкольных учреждений должны решать следующие задачи по развитию эмоциональной сферы:

- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

- движений;
- эмоций;
- общения;
- поведения.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей. Опытный педагог, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.

Улыбкотерапия:

Здоровье детей станет крепче и от моей улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам.

Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровье сберегающие технологии – вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс.

Здоровье детей станет крепче и от улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга и процесс обучения проходит плодотворней.

Фольклорная арт-терапия:

Занятия искусством – арт-терапия – оказывают положительное психофизиологическое воздействие на человека, и что самое важное, на его духовное здоровье. На грани 20 – 21 века был введён термин «фольклоротерапия», определяемый, как направление арт-терапии, в котором коррекционное и гармонизирующее воздействие на личность осуществляется посредством занятий фольклором.

Функции фольклоротерапии:

- Психологическая функция:
 - фольклор способствует раскрепощению, социализации, ценностному самоопределению детей, принятию ими нравственных норм и норм этического поведения.
- Физиологическая функция:
 - народный фольклор, вызывает у детей сильнейшие эмоциональные переживания. Их воздействие на растущий организм активизирует в большей или меньшей степени, работу буквально всех органов. Всей сложной системы желёз внутренней секреции и оказывает этим глубочайшее и продолжительное воздействие на всё поведение и развитие детей.
- Развивающая функция:
 - способность к разносторонней мыслительной деятельности, понимание нравственных аспектов, музыкально-образное мышление, эмоциональное мышление, воображение.

Само по себе восприятие народной музыки и её исполнение располагают ребёнка к свободному полёту фантазии. Средства используемые в фольклоротерапии:

- Народные игры – универсальный способ общения.
- Песенный фольклор
- Народные танцы

Сказкотерапия.

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Я стараюсь включать сказки в содержание сценариев праздников и занятий – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

Актуальность и новизна сказкотерапии заключается в объединении многих методических, педагогических, психологических приемов в единый сказочный контекст и адаптация их к психике ребенка.

Преимущества технологии:

- Через анализ придуманной ребенком сказки, педагог получает информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позициях.
- Сказкой можно передать ребенку, родителям и педагогам новые способы и алгоритмы выхода из проблемной ситуации.
- Дополняя, изменяя, обогащая сказку, ребенок преодолевает самоограничения и дополняет, изменяет и обогащает свою жизнь.
- Обращаясь к сказкотерапии, педагог может использовать различные куклы, костюмы, музыкальные инструменты, художественные продукты деятельности.
-

Пальчиковая гимнастика.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

- Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- Совершенствует внимание и память;
- Формирует ассоциативно-образное мышление;
- Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра.

Например: "Кошка"

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают "окошко"*)

По дорожке ходит кошка (*"бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке*)

С такими усами! (*показывают "длинные усы"*)

С такими глазами! (*показывают "большие глаза"*)

Кошка песенку поет, (*хлопки в ладоши*)

Нас гулять скорей зовёт! (*"зовут" правой рукой*)

Праздникотерапия

Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает.

Логоритмика.

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других.

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. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Все изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе.