****

**Тезисы**

**методической разработки на тему:**

**« Здоровьесбережение дошкольников в**

**непосредственно образовательной**

**деятельности художественно-**

**эстетического цикла»**

**Разработала**

**музыкальный руководитель**

**Бородавина И.М.**

Музыка – не только фактор облагораживающий, воспитывающий, но и целитель здоровья. В.М. Бехтерёв.

Голос – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности - с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует.

Испанский писатель и ученый-фольклорист Федерико Гарсиа Лорка первым в мире сделал вполне объективный и, главное, научно обоснованный вывод о том, что “песня предшествовала языку”.

Ребенок пользуется голосом не задумываясь – кричит и говорит, как дышит, в отличие от многих взрослых, с годами утрачивающих природную способность выражать себя в звуках и словах (одни мямлят, другие монотонно бубнят, а третьи и вовсе становятся "безголосыми", переживая не слишком удачный личный опыт беззвучно и глубоко внутри).

**Актуальность применения здоровьесберегающей технологии в музыкально-образовательной деятельности ДОУ**.

- Повышение уровня заболеваемости детей ОРВИ,ОРЗ. ( По результатам Всероссийской диспансеризации детского населения, проведенной в 2011 году, доля здоровых детей в целом снизилась до 31,1%, вдвое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии – их теперь 16,2%.)

- Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребенка.

- Отсутствие единого целостного подхода в оздоровительной работе среди специалистов ДОУ.

-Повышение уровня профессиональной компетенции музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

**Гипотеза.**

При использовании здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности будет учитываться возрастные особенности дошкольников, их личные интересы, потребность в самореализации, общении, одобрении, проявлении инициативы.

Снижение заболеваемости, профилактика хронических заболеваний.

Будет обеспечено усвоение детьми приёмов, средств и методов здоровьесбережения в различных видах деятельности.

**Условия.**

* Систематизировать и разнообразить работу музыкального руководителя со специалистами и воспитателями по проблеме: Сохранение и укрепление здоровья детей посредством внедрения в работу МДОУ здоровьесберегающих технологий.
* Использовать в работе музыкального руководителя регламентируемых и не регламентируемых видов деятельности, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников.
* Привлекать родителей к участию в мероприятиях детского сада (всеобучи, занятия, консультации, беседы)

**Регламентируемые виды деятельности:**

- Музыкально-оздоровительная непосредственноорганизованная образовательная деятельность, утренняя гимнастика, в разных видах деятельности.

- Музыкально – ритмические движения.

- Индивидуальные коррекционные занятия (индивидуально-дифференцированный подход).

- Логоритмика

**Не регламентируемые виды деятельности:**

*-* музыкальное сопровождение режимных моментов, способствующее как активизации, так и успокоению центральной нервной системы ребенка.

- совместная музыкальная деятельность воспитателя и детей в группе, основанная на здоровьеформирующих принципах.

- совместная музыкальная деятельность родителей и детей в семье адекватная музыкальной деятельности в ДОУ.

***Цель и задачи применения здоровьесберегающей технологии в процессе музыкального образования дошкольников***

Основополагающей **целью** применения здоровьесберегающей технологии в процессе музыкального образования дошкольников является организация единой оздоровительной работы ДОУ направленной на целостное физическое, эстетическое, познавательное и социальное развитие личности ребенка.

**Задачи:**

* Обогащение содержания музыкального образования различными видами здоровьесберегающей деятельности.
* Формирование здоровьесберегающего подхода в музыкальном образовании путем интеграции задач музыкального и физического развития ребенка.
* Повышение эффективности овладения детьми музыкальной деятельностью, посредством внедрения в музыкальное образование здоровьесберегающих технологий.
* Формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

***Виды музыкально- оздоровительной***

* **Музыкатерапия-** один из видов арттерапии. Это своеобразное психокоррекционное направление в медицине и психологии, имеющее в своей основе несколько аспектов воздействия: психосоматическое, психотерапевтическое, психологическое. Рецептивное, регулятивное, катарсистическое (очищающее) влияние музыки позволяет использовать ее в таком качестве в психокоррекционной работе с детьми, имеющими проблемы в развитии.
* **Танцетерапия**. 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.
* Имаготерапия – главная цель её проведения не публичное выступление детей перед зрителями, а углубление психотерапевтического эффекта. И чаще проводится в форме куклотерапии, с использованием любимого персонажа или куклы, с которыми разыгрываются в лицах истории, связанные с проблемной ситуацией конкретного ребенка.  
  Один из видов библиотерапии – сказкотерапия. Это методика дает положительные результаты для дошкольников с проблемами, испытывающих различные эмоциональные и поведенческие затруднения/
* .Фольклорная арттерапия Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности
* Вокалотерапия.

На которой остановлюсь подробнее.

В народе существует такой неписанный закон: если плохо – спой и станет легче. В терапевтическом эффекте вокалотерапии люди убедились давно. На Руси с её помощью издревле осуществлялось лечение больных: больного сажали в круг и водили вокруг него хороводы. Сегодня уже на научном уровне доказано, что вокалотерапия является «методом активизации неспецифической устойчивости организма», которая обеспечивает способность организма адаптироваться к тому или иному фактору постоянно изменяющейся окружающей среды, что так необходимо для нормального функционирования организма, особенно в детском возрасте.

Вокалотерапия включает следующие виды упражнений:

-Дыхательная гимнастика

-Артикуляционная гимнастика.

-Фонопедические упражнения

-Упражнения на глиссандо

-Упражнения на вибрато губ и языка

-Распевание на сонорных звуках

У большинства своих воспитанников я заметила, что голоса слабые, часто с хрипом, либо поют дети через крик. А ведь звук, которым поют дети, должен литься свободно, без напряжения и крика. Я решила использовать вокалотерапию в своей работе.

Первое что я сделала – использовала дыхательную гимнастику, ведь глубокий вдох обогащает кровь кислородом, прочищает легкие. Начала обучению носовому дыханию, через такие упражнения, как: «Сердитый и спокойный нос», «Прочищаем трубочки», «Тучка и дождик». Затем перешли к развитию певческого дыхания, через упражнения: «Самолёты» («Машины»), «Палочка-считалочка», «Мячик». Также обратила внимание, что дети неправильно сидят, ссутулятся. Обязательно перед пением проверяем правильность посадки: выпрямляем спину, расправляем плечи, но обязательно поза должна быть удобна для ребёнка. Также использую в своей работе артикуляционную гимнастику и логоритмические упражнения М.Ю.Картушиной и Т.Н.Фомичевой. Всё это надо для развития артикуляционного аппарата, развития речи. Все эти упражнения выполняются с движениями, тренируются мышцы рук, что необходимо для развития голоса. Я считаю, что на музыкальных занятиях не следует специально заниматься постановкой голоса. Когда ребёнок поёт своим голосом, которым разговаривает, то голос сам естественно развивается и укрепляется. Я считаю пение средством укрепления здоровья детей с заболеваниями дыхательных путей. Интересной находкой считаю книгу А.С.Галанова «Игры, которые лечат». Все игры, включенные в раздел «Болезни дыхательной системы» направлены на восстановление носового дыхания. Дети с удовольствием выполняют это движения, начиная с 1,5 – 2 лет. Вначале беру игры попроще: «Король ветров», «Перышки», где дети учатся делать глубокий вдох и медленный выдох. Затем игры усложняю, прошу на выдохе произносить определенные звуки или слоги. Это такие игры: «Кто самый громкий», «Совушка – сова», «Самолёт», «Мышки и мишки». После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, обеспечивается качественное функционирование сердечно­сосудистой системы, происходит массаж внутренних органов.

Вокальные упражнения подбираются как с учётом речевых воз­можностей ребёнка.

Мелодия должна звучать в сред­нем или нижнем регистре, наибольший интерес представляют песни, исполнение которых дети могут со­провождать движениями, ис­полнение хорошо знакомой песни позволяет ребёнку нормализовать тонус, что существен­но влияет на качество пения.

У большинства своих воспитанников я заметила, что голоса слабые, часто с хрипом, либо поют дети через крик. А ведь звук, которым поют дети, должен литься свободно, без напряжения и крика. Я решила использовать вокалотерапию в своей работе.

Вокальные упражнения подбираю как с учётом речевых воз­можностей ребёнкаСначала гласные поются на одной ноте, затем пропевается несложная мелодия. При этом ребёнка учу хорошо брать дыхание, тянуть звук достаточно долго; начи­нать и заканчивать пение вместе.

Кроме того, можно подобрать песни, в которых часто встречаются тянущиеся глас­ные звуки: взрослый поёт, а ребёнок тянет до­ступные ему звуки («Петушок», обр. М. Красева. «Кошка», муз. ан. Александрова, ел. Н. Френкель, «Машина», муз. Т. Попатенко, ел. И. Найдёновой и т. д.).

При ппропевании ребенка слогов (звукосочетаний), подо­браю песенки, где встречаются звукоподра­жания (баю - баю, кап - кап). Весь остальной текст будет петь взрослый.

Для нормализации и развития силы голо­са детям предлагаю пропевать гласные на одной ноте, как ровно, так и с динамически­ми оттенками: сначала с постепенным увели­чением звучания, затем с постепенным умень­шением силы звука и, наконец, «волнообраз­но».

Полезно учить ребёнка произносить зву­ки на твёрдой, жёсткой и мягкой атаке. При этом инструкция ребёнку может быть, напри­мер, такой: «Давай споём звук «а» негромко, протяжно, нежно - как будто мы качаем кук­лу», «А теперь представь, что перед тобой стенка, а звук «а» - это мячик; ты резко кида­ешь этот мячик об стенку, а он возвращается к тебе».

Можно «пропеть» имя ребёнка, любое приветствие. Такие упражнения развивают гибкость и расширяют диапазон голоса.

Учу детей изменять свой голос как по высоте и силе, так и по тем­бру. Для этого можно поиграть с ребятами в «Три медведя», «Волк и семеро козлят». При этом важно, чтобы дети почувствовали, что голос Мишутки или маленького козлёнка не просто высокий (на высоких нотах), но то­ненький, слабый, другой по окраске; а голос взрослого - не обязательно низкий, но более «грубый».

Полезно использовать совместное пе­ние ребёнка с взрослым. Во-первых, во вре­мя такого пения дыхание ребёнка регулиру­ется путём рефлекторного подражания. Кроме того, правильное произношение взрослого помогает ребёнку услышать ошибки в собственной речи. С этой же целью очень полезно давать ребёнку прослушивать собственное пение, за­писанное на магнитофон.

Мелодия должна звучать в сред­нем или нижнем регистре, наибольший интерес представляют песни, исполнение которых дети могут со­провождать движениями, ис­полнение хорошо знакомой песни позволяет ребёнку нормализовать тонус, что существен­но влияет на качество пения.

Есть много упражнений, которые можно выполнять в музыкальной деятельности. Минутку вокала можно организовать так.

1. Произносить согласные звуки (последовательно глухие, звонкие).

2. «Злая кошка» со звуками: к, г, ж.

3. Т – прикусывать язык (с малышами медленно, со взрослыми – быстро).

4. «Страшная сказка» - У - О – А – Э – Ы - И.

5. «ушко иглы»,

А «погладить ежика»

«погладить киску»

6. Вопросы – ответы (гласные звуки).

7. Глиссандо

8. «Динозаврики» - У – О –У – Ы. (Обрисовать звуком тело животного, нарисованного на плакате).

**Работа с родителями.**

Для того, чтобы работа по оздоровлению детей была более плодотворна необходимо сотрудничество с родителями. Важное место в работе отвожу информированности родителей о проблемах здоровьесбережения и психоэмоционального благополучия ребёнка. Просвещение родителей по данной проблеме осуществляю через буклеты:

«Подари мне музыку» - о видах музыкальной деятельности, их значении.

«Лечение музыкой» - о терапевтическом влиянии музыки на организм человека.

«Здоровье на кончиках пальцев» - о роли и значении пальчиковых игр.

Выступая на родительских собраниях и помещая материалы в родительский уголки заставила родителей по иному взглянуть на проблему здоровья ребенка, давая понять, что не только лекарство лечит ребёнка, но и правильно подобранные здоровьесберегающие технологии способны оздоравливать детей. В дальнейшем хочу организовать родительский клуб « Пойте вместе с нами».

**В результате**.

Систематическое использование дыхательной гимнастики влияет не только на физическое состояние ребёнка, когда уменьшается заболеваемость дыхательных путей, но и будет влиять на развитие ладового чувства дошкольника.

Использование коротких попевок и распевок улучшает состояние дыхательных путей и развитие голосового аппарата; развивает звуковысотный слух и ладовое чувство.

Использование музыкальных подвижных игр влияет на развитие ориентировок в ближайшем пространстве, фонематического слуха, правильности речи, а так же имеет профилактическое действие.

Перспективное планирование по вокалотерапии в старшей группе в ходе непосредственно образовательной деятельности «Музыка»(3 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Компоненты** | **Виды упражнений** | |
| **Сентябрь** | 1. Дыхательная гимнастика | «Вдох и выдох», «Дирижер» | |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | «Окошко» ,«Чистим зубки» | |
| 3.Распевание на твердых гласных | Распевание на звук А. | |
| 4.Упражнения на глиссандо | Пение звуков а-о-у вверх и вниз. | |
| 5.Фонопедические упражнения | «Осень», «Перед дождем» | |
| **Октябрь** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Воздушный шар», «Пузырь» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Чашечка», «Дудочка» |
| 3. Упражнения на вибрато языка | | «Мотор автомобиля» |
| 4. Распевание на сонорных звуках | | Распевание на звук Н. |
| 5.Распевание на твердых глассных | | Распевание на звук У. |
| **Ноябрь** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Котенок и шар», «Две собаки» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Маляр» ,«Лошадка» |
| 3. Упражнения на вибрато губ и языка. | | «Мотоцикл» |
| 4. Упражнения на глиссандо | | Пение звуков а-о-у вверх и вниз. |
| **Декабрь** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Ладошки», «Насос» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Часики», «Качели» |
| 3. Фонопедические упр. | | «Вьюга», «Метель» |
| 4. Распевание на сонорных звуках | | Распевание на звук М |
| 5.Упражнение на глиссандо | | Нарисовать звуками круг, квадрат |
| **Январь** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Мороз», упр.с листком бумаги |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Маляр» ,«Лошадка» |
| 3. Упражнение на глиссандо. | | «Вопрос-ответ» |
| 4. Упражнение на вибрато губ и языка | | «Мотоцикл» |
| 5. Распевание на твердых глассных | | Распевание на звук У |
| **Февраль** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Сердитый и спокойный нос», «Прочищаем трубочки» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Ручеек» |
| 3.Распевание на твердых глассных | | Распевание на звук О |
| 4.Распевания на сонорных звуках | | Распевания на звук Л |
| 5. Упражнения на вибрато губ и языка. | | «Мотор автомобиля» |
| **Март** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Петух», «Ежик» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Сказка о веселом язычке» |
| 3.Фонопедические упр. | | «Ветер северный» |
| 4.Распевания на сонорных звуках | | Распевание на звук М |
| 5.Упражнения на глиссандо | |  |
| **Апрель** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Как на горке, на пригорке», «Как вкусно пахнет» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Чашечка», «Дудочка» |
| 3.Упражнения на вибрато губ и языка | | «Мотоцикл» |
| 4.Распевания на твердых глассных. | | Распевание на звук И |
| 5.Фонопедические упр. | | «Весенние голоса» |
| **Май** | 1. Дыхательная гимнастика | | «Комар», «Жук», «Стрекоза» |
| 2**.**Артикуляционная гимнастика | | «Окошко» ,«Чистим зубки» |
| 3. Упражнение на глиссандо. | | Нарисовать звуками у-о-ы динозавра |
| 4.Распевание на сонорных звуках | | Распевание на звук Н |
| 5.Упражнение на вибрато губ и языка. | | «Мотор автомобиля» |
|  |  | |  |