муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение – детский сад №8 г. Татарска

**Выступление на семинаре**

***«Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии дошкольников»***

Музыкальный руководитель Д.З. Галимова

высшей квалификационной категории

г. Татарск

2018 г

Сегодня здоровье детей (физическое, психическое, нравственное) – это самая актуальная проблема дошкольного образования в России.

Статистика Министерства здравоохранения показывает, что от 70 до 80% обследованных детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют нарушения психосоматического характера. (**Психосоматика** ([др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) ψυχή — душа и σῶμα — тело) — направление в медицине (психосоматическая медицина) и [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) [заболеваний](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C). Психосоматические заболевания — это заболевания, причинами которых являются в большей мере психические процессы больного, чем непосредственно какие-либо физиологические причины. Если медицинское обследование не может обнаружить физическую или органическую причину заболевания, или если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, тогда болезнь может быть классифицирована как психосоматическая.

***Для большинства этих детей характерно:***

- быстрая утомляемость;

- нарушения сна (затрудненное засыпание, ночные страхи, отказ спать днем);

- склонность к аллергии;

- снижение защитных сил организма (ОРЗ, ОРВИ, желудочно-кишечные заболевания, заболевания дыхательной системы);

- повышенная чувствительность к изменениям погоды;

- нарушения памяти, внимания, мышления, речи;

- неуверенность в своих силах,

- вспыльчивость, обидчивость, тревожность.

Неустойчивым поведением дети подают нам сигнал о том, что они плохо себя чувствуют, устали или нуждаются в нашем внимании.

Чтобы повысить энергетический запас детского организма и направить его на развитие необходима специальная организация воспитательно–образовательного процесса. В этом большую помощь может оказать искусство.

Терапия искусством доступна для воспитателей, учителей, музыкальных педагогов и родителей. Здесь не требуется специальных медицинских знаний, ведь терапия искусством в педагогике используется не в буквальном смысле «лечения», а в смысле «социального врачевания».

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

1. **Валеологические песенки-распевки.**

Несложные, добрые тексты и мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**2. Дыхательная гимнастика.**

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

Поэтому основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).

Формировать правильное речевое дыхание 9короткий вдох-длинный выдох).

Тренировать силу вдоха и выдоха.

Развивать продолжительный выдох.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

На музыкальных занятиях возможно использование несложных упражнений Александры Николаевны Стрельниковой.

Принцип гимнастики Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем-нюхаем, кланяемся-нюхаем. Поворачиваемся-нюхаем.

**3. Пальчиковые игры**развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соеденяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

**4. Игровой массаж.**

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются. Или ритмодекламируются, или музыка звучит фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук.

**5.Речевые игры.**

Одной из самой увлекательных и необходимых для детей форм являются речевые игры и упражнения. Они включают в себя:

* звукоподражания (кап-кап, топ-топ, бах-бах, гав- гав);
* тарабарские рифмы (эни-бэни-раба);
* детский фольклор (считалки, потешки, дразнилки, прибаутки, скороговорки).

А также игры звуками:

* звучащие жесты (хлопки, щелчки, шлепки, притопы);
* игры на детских музыкальных инструментах;
* артикуляционные и голосовые игры (свист, выдох, шипение, кряхтение, возгласы, цокание);
* фонематические игры (тарабарские рифмы, звукоподражания).

Используя упражнения по графическим карточкам, дети «рисуют» голосом. Например, с помощью карточки с изображением горошин или точек, дети голосом отрывисто пропевают «О-О-О-О», и указательным пальчиком показывают эти точки в пространстве. Тоже самое проделываем с карточкой, на которой изображены капельки. Начинаем петь «Кап-кап-кап» в верхнем регистре, показывая пальчиками в пространстве и, постепенно, опускаясь вниз, в конце делаем шлепок по коленкам – «буль».

Там, где на карточке одна тонкая полоска, поём на одном звуке высоким голосом и «рисуем» дорожку пальчиком. Дорожка широкая – поём и «рисуем» низким голосом. Если две дорожки – группа детей поёт и показывает высоко узкую дорожку, а другая группа детей поёт низко и «рисуют» внизу широкую полоску (двухголосие). Так же поём и изображаем ветер (на рисунке спираль), раскручивая по спирали с низкого звука, поднимаясь голосом выше и выше.

**6. Координационно-подвижные игры (музыкальные и речевые).**

Такие игры крупномасштабно (через все тело) дают ощущение музыкальной динамики, темпа, исполнительского штриха, речевого и пластического интонирования, что является их музыкальным содержанием. Условно их можно разделить на следующие группы:

* коммуникативные, выполняющие психотерапевтические задачи развития социальной адаптации ребенка, принятия им партнера как друга («Кто как спит»***,*** «Хэй, привет!»***,*** «Ходит по лесу медведь»***,***  «Ковбойский танец»);
* игры-команды («Хэй-хэй!», «Порхающий танец» - один из вариантов);
* массажные («Страус Куки», «Зайкин огород»);
* тонизирующие («Мы охотимся на льва», «Вудели Атча»);
* пластико-ритмо-речевой театр («Дом, который построил Джек», «Потерянный башмачок»*)*

Все они пронизаны идеей координации, которая выступает в них в роли двигательного «аккомпанемента», стимулирует развитие ловкости, точности, реакции, воспитывает ансамблевую слаженность.

**Особая здоровьесберегающая система отношений в НОД:**

* Принимаем ребенка таким, каков он есть, а не таким, каким он, на наш взгляд, должен сейчас быть. Принимаем его молчаливым, плачущим, агрессивным или дерзким.
* Позволяем ребенку изжить, отреагировать негативные эмоции. А затем помогаем заменить их на положительные.
* Помним, что у детей до 10-12 лет левополушарное мышление, ответственное за анализ своих действий и поступков, развито слабо. И никакими угрозами, наказаниями поощрениями сроки развития этого процесса не ускорить. Поэтому со стороны педагога полностью исключается оказание психологического давления.
* Вместе с детьми на равных участвуем в игровой деятельности, отдавая инициативу детям.
* Уважаем личность ребенка, т.е. ненасильственно привлекаем его к процессу деятельности.
* Помним главное: здоровьесберегающим и оздоравливающим является сам процесс музыкальной деятельности в атмосфере душевной теплоты, доброжелательности, заботы, а не его результат, который достигается методом муштры и натаскивания. Именно в процессе освоения разных направлений музыкального искусства, ребенок выражает себя, своё «я», тем самым восстанавливая своё душевное равновесие. Поэтому не важно, когда ребенок придет к хорошему результату, главное – он на пути к нему. И здесь терпение мудрого педагога, его поддержка и выражение надежды на успешность каждого ребенка является обязательным условием «лечебного» воздействия музыкального искусства.
* Не критикуем, не выделяем похвалой отдельного ребенка, не сравниваем его с другими детьми, т.к. все это является причиной внутреннего зажима, неуверенности, тормоза творческого развития.
* Отслеживаем поведение каждого ребенка и помним, что «трудный ребенок» - не тот, с которым трудно, а тот которому трудно.