

# Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании дошкольников

Музыкальный руководитель  
первой квалификационной категории: Авакян А.В.



*«Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.»*

*(определение Всемирной организации здравоохранения)*



Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движения. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Проблема воспитания здорового ребёнка сегодня актуальна как никогда ранее. Наибольшую тревогу специалистов вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы возрос. Назрела необходимость широкого привлечения дошкольных образовательных учреждений к решению важной национальной проблемы - сохранения и укрепления здоровья детей путем создания условий для их гармоничного развития и для систематического проведения профилактической и оздоровительной работы; вовлечения родителей в этот процесс, так как, по статистическим данным, только 10% детей, поступающих в школу, являются здоровыми, а хорошее здоровье в детском возрасте, помимо позитивного мировосприятия, даёт малышу «счастливый билет в будущее», помогая наиболее благоприятному развитию всех психических функций и душевных качеств.

Ребёнок с первых дней жизни имеет определённые унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребёнка.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения и дыхания.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. С XIX века пошло распространение музыкотерапии в Европе. Исследования современных ученых подтверждают, что произведения П.И. Чайковского снимают нервное напряжение; музыка В.-А. Моцарта и Ж. Бизе повышает общий тонус; фортепианная музыка Ф. Шопена, органная музыка И.-С. Баха стимулирует творческое мышление. В наши дни врачи все чаще обращаются к «приятному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.



В процессе организованной образовательной музыкальной деятельности в ДОУ осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

### ■ **Валеологические песенки-распевки.**

Несложные, добрые тексты (в том числе из оздоровительно-развивающей программы «Здравствуй» Михаила Лазарева) 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.**

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащённость 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.

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

Поэтому *основными задачами дыхательных упражнений* во время занятий музыкой являются:

- ♪ укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- ♪ формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох);
- ♪ тренировка силы вдоха и выдоха;
- ♪ развитие продолжительного выдоха.

Работа над дыханием предваряет пение песен, может быть и самостоятельным видом деятельности – используются дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки. Часть упражнений выполняется под счёт, часть – под музыку. При разучивании упражнения педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предлагает повторить



упражнение вместе с ним, контролируя движение каждого ребёнка и направляя движения рук, головы, туловища.

В качестве речевого материала используются сначала отдельные гласные звуки, затем слоги, слова и фразы. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха возрастает.

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

- ♪ положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- ♪ способствует восстановлению центральной нервной системы;
- ♪ улучшает дренажную функцию бронхов;
- ♪ восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- ♪ исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Наряду с разработками Б. Толкачёва и К. Бутейко возможно использование несложных упражнений А. Стрельниковой. Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральная педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а впоследствии и для оздоровления.

Принцип гимнастики А.Н. 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. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

- ♪ Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).
- ♪ Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.
- ♪ Каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца).

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: «хватаем – нюхаем», «кланяемся – нюхаем», «поворачиваемся – нюхаем».



### **Артикуляционная гимнастика.**

При разучивании песен педагогам часто приходится наблюдать, что дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью специальных упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов.

*Задачи артикуляционной гимнастики во время занятий музыкой:*

- ♪ развитие певческих способностей детей;
- ♪ формирование артикуляции различных звуков;
- ♪ закрепление артикуляционных укладов этих звуков в слогах, словах, фразах;
- ♪ совершенствование дикции детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ;
- ♪ развитие музыкальной памяти, внимания, чувства ритма;
- ♪ совершенствование пространственного ориентирования в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперёд-назад.

Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: *пассивная* (педагог выполняет движения за ребёнка) и *активная* (ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Пассивные движения постепенно переводятся в пассивно-активные, а затем и в активные. Артикуляционные упражнения бывают *беззвучными* и *с участием голоса*, проводятся под счёт, с хлопками, под музыку, а также в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. Игра с язычком продолжается не более 2-3 минут, чаще перед пением. В процессе выполнения артикуляционных упражнений педагогу необходимо следить за точностью выполняемых ребёнком движений, темпом выполнения, симметричностью по отношению к правой и левой стороне лица и, самое главное, за сохранением положительного эмоционального настроения у каждого ребёнка.

### **Оздоровительные и фонopedические упражнения.**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

### **Игровой массаж.**

Тысячи лет назад тибетские врачи установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким, печени, почкам, желудку, другим органам. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре под музыку – слова пропеваются или ритмодекламируются. Дети закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы дошколятам было ещё интереснее, можно





предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

### **Пальчиковые игры.**

Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что речевые области мозга у детей часто формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благотворно воздействуя на все внутренние органы.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, О. Узоровой проводятся под музыку (как песенки, попевки), сопровождаются показом ярких иллюстраций, игрушек, героев пальчикового театра. Мелодия подбирается с учётом возраста детей, но всегда несложная, легко запоминающаяся. Аккомпанировать таким играм можно как на фортепиано, так и на металлофоне, ксилофоне, включать в музыкальное сопровождение звучание шумовых инструментов.

Пальчиковые игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

### **Речевые игры.**

Это – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика, артикуляция, форма – являются характерными и для речи.

Таким образом, использование речевых игр во время занятий музыкой позволяет детям с самого раннего возраста овладеть всем комплексом выразительных средств музыки.

Речевые упражнения имеют огромное значение в развитии чувства ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текста музицированием или движением способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению.

Жестикуляция, пластика, мимика в речевой игре превращают её в театральную сценку, позволяют детям импровизировать, раскрывать свой творческий, актёрский потенциал.

### **Музыкотерапия.**

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции



психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Под мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом педагоги утром встречают детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической или современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по команде воспитателя «Подъём!» Для этого используется тихая, нежная, лёгкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Музыкальная организованная образовательная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения будет эффективна только при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. Необходимо помнить о том, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Какими мы, педагоги и родители, хотим видеть своих детей? Здоровыми и умными. Послушными и успешными. Хорошо развитыми физически... Список можно продолжать до бесконечности, и мы готовы прикладывать титанические усилия для его претворения в жизнь. Мы создаём и внедряем новые программы и технологии, развиваем, закаляем, водим детей на всевозможные мероприятия, на сайтах и конференциях обсуждаем достигнутые успехи... Главное – за всем этим не забыть: прежде всего, дети должны расти счастливыми! Только счастливый ребёнок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться, в полной мере раскрывая свои возможности.