***И.В.Шеремет,***

музыкальный руководитель МБДОУ№151

*г. Чебоксары*

**Музыка и здоровье дошкольника.**

Музыка из всех видов искусств является самым сильным средством воздействия на человека.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в музыкально образовательной деятельности:

• Высокий уровень заболеваемости детей.

• Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребенка.

• Отсутствие единого целостного подхода в оздоровительной работе среди специалистов ДР.

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

Цель:

Способствовать эффективному оздоровлению воспитанников в процессе использования на музыкальных занятиях и режимных моментах здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

• Развивать музыкальные и творческие способности, используя здоровьесберегающие технологии, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;

• Развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировку в пространстве) ;

• Развивать эмоционально – волевую сферу и игровую деятельность;

• Формировать вокальные навыки (дыхание, артикуляцию, звукообразование, чистоту интонирования), исходя из здоровьесберегающих технологий и охраны детского голоса

• Укреплять различные группы мышц и осанку, развивать музыкальный слух, вкус и чувство ритма, умение правильно двигаться, ориентироваться в пространстве.

На музыкальных занятиях целесообразно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1 .Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально -личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию.

2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

3. Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики)

4. Логоритмика - (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой)

5. Ритмопластика — подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Виды музыкальной деятельности

Пение.

— способствует правильному формированию дыхания. Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Голос — это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка.

Валеологические песенки-распевки

Несложные, добрые тексты «Здравствуй» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос пению.

Артикуляционная гимнастика

является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения. Она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы. 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.

Упражнения на развитие дыхания

Ни одно музыкальное занятие не обходится без дыхательной гимнастики. Она способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают валеологические распевки, потешки, русские народные песни с акцентом на выдох, произнесением различных звуков.

Слушание.

В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие — ощущает ритм, правое – тембр и мелодию.

Музыка обладает способностью оказывать воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

Музыкотерапия — важная составляющая музыкально-оздоровительной работы.

Ритмопластика

— развивает умение чувствовать и передавать характер музыки. 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 координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Логоритмика

Задачи логоритмики определяются, как оздоровительные, образовательные, познавательные, воспитательные, коррекционные.

Пальчиковая гимнастика

Существует прямая связь между движением рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично 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 благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

Известно, что еще Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки.

Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и, нарушенную болезнями, гармонию в человеческом теле.

В современной медицине есть целое направление – музыкотерапия. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни.

Список литературы:

Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми » г.Москва, ТЦ «Сфера», 2008.