***Из опыта работы музыкального руководителя МДОУ детский сад №1
Эйзнер Елены Валерьевны***

***Г.Ржев 2025 г.***

***Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей в логопедических группах***

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ.

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с нарушениями речи.

Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, отсутствие длительных волевых усилий и т. д. Поэтому педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи поможет быть использование здоровьесберегающих технологий.

Музыкальное воспитание является важным и необходимым звеном в системе коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения речи.  Вопросы коррекции речи средствами музыки отражают акценты современной коррекционной педагогики. Большое значение приобретает поиск и разработка инноваций  музыкального воспитания, реализация которых способствовала бы созданию качественно новых подходов в организации музыкально-коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения речи. Инновации определяют новые методы, формы, средства, технологии, использующиеся в педагогической практике, ориентированные на личность ребёнка, на коррекцию недостатков развития.

В музыкальной деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме.

Привычные виды детской музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья. Например, начинать образовательную деятельность с жизнеутверждающей песни -распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой, музыкотерапией.

**Валеологические песенки-распевки.** С них начинается музыкальная образовательная деятельность. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат образовательной деятельности, подготавливают голос к пению. Песенки-распевки могут сопровождаться массажем.

**«Доброе утро!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Доброе утро!Улыбнись скорее!И сегодня весь деньБудет веселее.Мы погладим лобик,Носик и щечки.Будем мы красивыми,Как в саду цветочки!Разотрем ладошкиСильнее, сильнее!А теперь похлопаемСмелее, смелее!Ушки мы теперь потремИ здоровье сбережем.Улыбнемся снова,Будьте все здоровы! | *Поворачиваются друг к другу.Разводят руки в стороны.Хлопают в ладоши.**Выполняют движения по тексту. Постепенно поднимают руки вверх, "фонарики".Движения по тексту**Потирают ушкиРазводят руки в стороны* |

**Игровой массаж.**Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Выполнение массажных манипуляций активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему.  Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок «разговаривает» со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

Пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания, словно надевая кольцо. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка, в зависимости от выбора массажного комплекса. Самомассаж ушей – дети разогревают трением свои ладони, соединив их вместе, и массируют ушные раковины.

Помимо классических видов массажа и самомассажа при проведении логоритмики для коррекции речи проводятся различные виды логомассажа. Проводится массаж лица, шеи, языка и рук детей с дефектами речи. Самомассаж языка ребенок делает с помощью зубов (артикуляционное упражнение «Причешем язычок», когда ребенок с силой проталкивает язык через сомкнутые зубы). Результативность логопедического массажа для коррекции звукопроизношения очевидна. Однако массаж не только улучшает произношение, но и положительно влияет на развитие фонематического слуха, мелкой моторики и общее развитие речи.

Обучение простейшим приемам массажа и самомассажа происходит в игре. Дети закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук.

Чтобы детям было еще интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо. В музыкальной образовательной деятельности массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном.

**Весёлые потешки для массажа**

**Две тетери**

|  |  |
| --- | --- |
| На лугу, на лугуСтоит миска творогу.Прилетели две тетери,Поклевали, улетели. | *Дети гладят животикпо часовой стрелке.«Бегают» пальчиками по телу.Щиплют двумя пальцами.Машут руками.* |

**Игровой массаж тела «Зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Зайка белый прибежалИ по снегу прыгать сталПрыг – скок, прыг – скок!Непоседа наш дружок.Зайка прыгнул на пенёк,В барабан он громко бьёт:Бум –бум-тра-та-та!Зимой погода – красота!А в лесу такой мороз!зайка наш совсем замёрз.Лапками – хлоп-хлоп!Ножками – топ-топ!Носик – трёт-трёт-трёт,Ушки – мнёт-мнёт-мнёт.Прыгай выше, зайка,Зайка - попрыгайка. | *Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.**Дети шлёпают ладошками по коленям.**Дети хлопают ладошками по плечам.**Хлопают в ладоши.Топают.**Поглаживают крылья носа.пощипывают ушки.**Лёгкие прыжки.* |

**Речевая зарядка.**Речевая зарядка проводится перед пением и в ее содержание могут входить игровые упражнения на артикуляцию, дыхание, игры с голосом, речевые игры и ритмо-декламация. Речевая зарядка обостряет слуховое внимание, улучшает взаимодействие и координацию слуха и голоса. Дети постепенно приобретают навыки звуковой ориентации. В речи они стараются проявить интонационную выразительность, а в пении – воспроизвести точную интонацию музыкальных звуков. Речевая зарядка дает еще и терапевтический эффект: снимает чувство усталости, повышает работоспособность детей.

**«Лиса по лесу ходила»**
**Задача:** Развитие ритмичности, координации, внимания.

|  |  |
| --- | --- |
| Лиса по лесу ходила, | *Дробный шаг по кругу* |
| Звонки песни заводила. | *На последний слог - разворот лицом в круг* |
| Лиса лычки драла, | *Хлопки-тарелочки* |
| Себе лапотки сплела. | *Поочерёдное выставление ног на пятку* |

**Кинезиологические упражнения.**Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.Основная цель кинезиологии: развитие межполушарноговоздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности. Под влиянием кинезиологических упражнений в организмепроисходят положительные структурные изменения. При этом, чеминтенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методикапозволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границывозможностей его мозга.

Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения имышечные зажимы.

- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованиеммузыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичностьвыполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

**Упражнение «Ухо – нос».**Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**Упражнение «Змейка».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждойрукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Упражнения растяжки:**

**«Снеговик».** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце,и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаютсяплечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падаетна пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко.Дует ветер и гонит облачко по небу.

**«Дерево».** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь наноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**Дыхательные упражнения:**

**«Свеча».** Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек.Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**«Ныряльщик».** Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**«Надуй шарик».** Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза – задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этомгубы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

**Телесные упражнения:**

**«Перекрестное марширование».** Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений.Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«Мельница».** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**«Паровозик».**Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед,затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

**Упражнения на релаксацию:**

**«Дирижер».** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком…Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течетчерез все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем,что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка закончится. Откройте глаза иустройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**«Ковер-самолет».** Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашем музыкальном зале (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываемглаза, медленно и аккуратно садимся.

**Пальчиковые игры.**Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы 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. Пальчиковые игры развивают мелкую моторику, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание.  Пальчиковые игры позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. В музыкальной деятельности пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку (как попевки, песенки), сопровождаются показом ярких иллюстраций, игрушек, героев пальчикового театра. Мелодия подбирается с учетом возраста детей, но всегда несложная, легко запоминающаяся.  Пальчиковые игры развивают двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

***«Кошка»***

**Задача:** Развивать координацию речи и движения.

|  |  |
| --- | --- |
| 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* |

**Музыкотерапия.**Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится в течение всего дня – детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для образовательной и свободной деятельности.  Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный  комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются. Мышечная и эмоциональная релаксация укрепляет нервную систему. С помощью релаксации дети становятся уравновешенней, спокойней, избавляются от напряженности, скорее входят в ритм спокойной и правильной речи. Их внимание делается устойчивее, нормализуется работа сердца и ритм дыхания.

Особое внимание следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению детей после дневного сна. Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, детям будет легче переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая детей с кроватей. Представители отечественной школы музыкотерапии сходятся во мнении, что лучшая музыка для расслабления и лечения – классическая (особенно Моцарт) и народная.

Таким образом, качественная организация музыкального воспитания в ДОУ с использованием инновационных методов здоровьесбережения обеспечивает каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, способствует преодолению речевых нарушений у дошкольников и формированию полноценной личности ребенка.

***Список литературы***

1. Савельева, Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных учреждениях./ Н.Ю.Савельева. Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 464 с. - ISBN 5-222-05693-7. – Текст: непосредственный

2. Анисимова, М. В. «Музыка здоровья» / М.В. Анисимова. ТЦ «Сфера», 2014. - 128 с.  - ISBN 978-5-9949-0941-6. – Текст: непосредственный.

3. Арсеневская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. / О.Н. Арсеневская. - Волгоград: Учитель, 2019. – 204 с. - ISBN978-5-7057-3461-0. – Текст: непосредственный.

4. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. - ISBN 978-5-89144-798-1.  – Текст: непосредственный.

4. Подольская, Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет»/ Е.И.Подольская. г. Волгоград, изд. «Учитель», 2014.– 207 с. - ISBN 978-5-7057-2101-6. – Текст: непосредственный.