1. **муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
2. **«Детский сад № 224 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»**

|  |  |
| --- | --- |
| 660095 г. Красноярск  ул. Коммунальная, 20 | ИНН/КПП 2461023451/246101001  ОГРН 1022401944597 БИК 040407001  тел. 201-19-54, e-mail: [dou224@mailkrsk.ru](mailto:dou224@mailkrsk.ru) |

**Программа**

**музыкального руководителя МБДОУ № 224**

**Келлер Светланы Сергеевны**

**По созданию здоровьесберегающей среды на музыкальных занятиях в ДОУ**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье, являясь не только биологической, но и социальной категорией, отражает уровень телесного, психического и социального благополучия. Несмотря на то, что мы живем в век новейших информационных технологий, здоровье наших детей стремительно ухудшается. Социальная ситуация нестабильности, быстрый темп жизни, экология и другие факторы заставляют ребенка реагировать на реальность тревогой и переживаниями, в эмоционально-эстетической сфере современных дошкольников отмечается снижение эмоционального тона, усиление негативных проявлений, спад в развитии эстетических эмоций и чувств. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ, не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом: организации режима, лечебно-профилактической, коррекционной работы, личностно-ориентированного подхода в работе с детьми, знакомство родителей с основами психолого-педагогических знаний, их валеологического просвещения. Так оздоровление детей стало приоритетным направлением в моей профессиональной деятельности.

Музыкально-оздоровительная деятельность выстраиваемая в нашем ДОУ помимо своих образовательных и воспитательных функций, также направлена на решение оздоровительных задач:

1. Поддерживать и укреплять как физическое, так и психическое здоровье детей.
2. Формировать условия, способствующие эмоциональному благополучию каждого ребенка.
3. Применяя здоровьесберегающие технологии, повышать адаптивные способности детского организма (активировать защитные механизмы и устойчивость к заболеваниям).

Новизна музыкально-оздоровительной работы заключается в следующем: в процессе музыкального развития дошкольников целесообразно, возможно и необходимо применять современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме, что способствует их свободной и самостоятельной творческой деятельности. Обычные виды музыкальной деятельности, способствующие развитию творческих способностей и музыкальности у детей, могут быть обогащены с учетом их здоровья.

В рамках системы музыкально-оздоровительной работы я применяю следующие виды технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья:

1. Технологии, способствующие сохранению и активизации здоровья:

* Пальчиковая гимнастика
* Валеологические песни – распевки
* Дыхательные упражнения
* Артикуляционная гимнастика
* Игры для развития речи
* Фонопедические тренировки
* Релаксационные практики

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

* коммуникативные игры, включая танцы
* игровой массаж, включая элементы самомассажа

3. Коррекционные технологии:

* логоритмика
* музыкотерапия, как в активной, так и в пассивной форме

Некоторые технологии будут рассмотрены более подробно.

Первой из них являются валеологические упражнения.

Валеологические упражнения являются отличным стартом для любой образовательной деятельности. Они способствуют повышению настроения и создают позитивный настрой для восприятия окружающего мира. «Доброе утро» (ст, подг.гр.), «Здравствуйте ладошки» (мл, ср.гр.) и др.

Оптимистичное эмоциональное состояние является фундаментом психического благополучия, которое формируется в детские годы. Данные упражнения наполнены теплом и заботой к окружающим. Здесь также воплощаются цели нравственного воспитания: уважение к людям, отсутствие конфликтов, вежливость и умение общаться.

Знания, умения и навыки, приобретенные в ходе выполнения различных заданий, станут важными элементами в формировании позитивной мотивации к заботе о собственном здоровье во взрослом возрасте.

Следующая технология, которую я хочу вам представить, — это гимнастика для дыхания.

Упражнения, направленные на развитие дыхательных навыков, занимают важное место в системе оздоровления детей дошкольного возраста. Исследования показывают, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоровительное и даже лечебное влияние. Она положительно сказывается на обменных процессах, что имеет ключевое значение для кровообращения, в том числе в легочной ткани, способствует восстановлению деятельности центральной нервной системы, улучшает дренаж легких, а также помогает восстановить нарушенное носовое дыхание.

Основные задачи дыхательной гимнастики заключаются в следующем:

1. Укрепление физиологического дыхательного процесса у детей.
2. Развитие силы вдоха и выдоха.
3. Формирование корректного речевого дыхания, подразумевающего краткий вдох и длительный выдох.
4. Совершенствование продолжительности выдоха.

В своей работе с детьми дошкольного возраста я применяю простые упражнения из основного комплекса дыхательной гимнастики, разработанной Александрой Николаевной Стрельниковой, создательницей популярной методики, направленной на оздоровление. Особенностью этого метода является то, что упражнения выполняются одновременно с вдохом: каждое движение совершается на вдыхании: хватаем - вдыхаем, кланяемся - вдыхаем, поворачиваемся - вдыхаем. Вдыхаемый воздух, поступающий по определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «переполняет» ткани, способствует более быстрому кровообращению, доставляя необходимые полезные вещества и питательные элементы по всему телу. Эта взаимосвязь между движением и дыханием помогает детям не только укрепить здоровье, но и развить физическую активность, улучшая общее состояние организма.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

— вдыхать активно и коротко через нос;

— выдох следует осуществлять самостоятельно через рот после каждого вдоха;

— вдох должен осуществляться одновременно с выполнением движения;

— вдыхания и движения нужно выполнять в соответствии с счётом.

В начале мы приступаем к простому упражнению «Ладошки» в медленном ритме, где сочетание «активный эмоциональный шумный короткий вдох» и «пассивный свободный выдох» иллюстрируется наглядно. Затем я предлагаю встать, чтобы провести дыхательное упражнение совместно. Становимся прямо, ноги должны быть немного уже плеч, ладони разведены. Вдыхаем через нос и одновременно сжимаем ладони в кулаки.

 Второй этап выполнения этого упражнения в более быстром темпе. На 4 счёта делаем подряд 4 коротких вдоха движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. И так 4 раза по 4 вдоха движения.

Следующее упражнение называется «Насос» (накачиваем шины). Мы немного сгорбились, опустив голову, а руки вытянули перед собой, ладони направлены к коленям. Наклоняемся вперёд, и верхняя часть тела опускается. В данной позиции активно работают мышцы легких. Повторяем это действие четыре раза, выполняя по четыре вдоха во время каждого движения.

Усложнённое упражнение «Кошка» (приседание с поворотом) представляет собой задание, где «Кошка пытается поймать мышку». Становимся в вертикальное положение, ноги ставим уже плеч, сохраняя прямую осанку. Затем поворачиваем верхнюю часть тела вправо, немного приседая, в то время как руки выполняют захватывающие движения. Каждое движение отрабатывается с детьми до автоматизма, что занимает примерно месяц.

Следующая технология, которую я применяю в своей практике:

Речевые игры. Рекомендую сочетать речевые упражнения с движениями и звуковыми жестами, такими как хлопки, притопы, щелчки и шлепки. Тексты, используемые в речевых играх, простые, соответствующие возрастным особенностям дошкольников и легко запоминаются. Это народные образцы устного творчества: песенки, прибаутки, потешки, считалки и дразнилки. Простота этих текстов позволяет сократить время на запоминание, способствуя развитию ритма, дикции и другим аспектам речевого упражнения. Музыкальное сопровождение выбранного текста усиливает эмоциональную составляющую его воспроизведения и помогает детям лучше впитывать материал.

Речевая игра  «Аты – баты, шли солдаты» Народная потешка.

Одним из видов словотерапии можно выделить рифмотерапию – терапию с использованием стихотворений. Некоторые стихи резонируют с внутренним миром человека и его эмоциональным состоянием, что делает их особенно значимыми. Кроме того, стихи служат уникальным средством для самовыражения.

Известно, что ритмическая речь оказывает значительное влияние на психическое состояние человека. Поэтические формы и музыкальные композиции могут как стимулировать, так и успокаивать. Они содействуют снятию напряжения, помогают отвлечься или достичь необходимого эмоционального состояния.

Ритмодекламация «Чайничек с крышечкой», «Снежинки»

Оздоровительные и фонопедические упражнения:  
Упражнение «Погреемся»  
Мерзнут на ветру ладошки,  
Мы погреем их немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а». Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот.

Упражнение «Капризка»  
Я не буду убираться! Я не буду кушать!  
Целый день я буду ныть,

Никого не слушать.

Дети сначала кричат «А-а-а!», затем воют «У-у-у!», а потом визжат «И-и-и!»

Следующая здоровьесберегающая технология:

Игровой массаж.

После обеденного сна я советую воспитателям организовывать активную гимнастику, завершая её игровым массажем. Почему нам так приятно хлопать в ладоши или ходить босыми ногами? Почему и взрослым, и детям нравится массаж? Все дело в том, что массажируя определенные участки тела, мы инстинктивно отправляем позитивные импульсы к сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Процесс массажа способствует расширению кожных капилляров, что улучшает кровообращение, активно влияет на обмен веществ и тонизирует центральную нервную систему. Более того, это поднимает настроение и позитивно сказывается на самочувствии. Осваивать простые массажные техники детям легче всего через игру.

Внедрение игрового массажа в каждую из программ, разработанных Мариной Юрьевной Картушиной в сборнике «Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада», способствует улучшению защитных функций организма. Это приводит к снижению числа заболеваний верхних дыхательных путей. В этом контексте я предлагаю массаж в форме игры под названием «Капустка», который включает массаж спины.

Игровой массаж тела «Зайка».  
Зайка белый прибежал  и по снегу прыгать стал. Дети шлепают ладошками по коленям  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Непоседа наш дружок. Зайка прыгнул на пенек,  
В барабан он громко бьет: Бум-бум-тра-та-та!  Стучат пальчик о пальчик  
Зимой погода – красота! А в лесу такой мороз!  
Зайка наш совсем замерз. Дети хлопают ладошками по плечам  
Лапками – хлоп – хлоп!   Хлопают в ладоши  
Ножками – топ – топ!       Топают  
Носик – трет – трет – трет!  Поглаживают крылья носа  
Ушки – мнет – мнет – мнет. Пощипывают ушки  
Прыгай выше, зайка,  Легкие прыжки  
Зайка – попрыгайка. Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.

Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Игровой самомассаж с музыкальным сопровождением:

* Позволяет проводить массаж в увлекательной и непринужденной обстановке.
* Музыка создает положительный эмоциональный фон и помогает расслабиться.
* Игровые элементы делают самомассаж более интересным и эффективным.

Массаж как подготовка к пению:

* Разогревает мышцы лица и артикуляционного аппарата, делая их более гибкими и подвижными.
* Устраняет мышечные зажимы и напряжения.
* Улучшает кровообращение и питание тканей.
* Придает мышцам чувство легкости и раскованности.

Ещё одна технология – пальчиковые игры.

В своей работе я использую пальчиковые игры, опираясь на методику Е. Железновой, которые проводятся под музыкальное сопровождение. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные двигательные упражнения способствуют включению пальчиковых игр в занятия с детьми младшего возраста (вторая младшая группа). Пальчиковые игры способствуют развитию речи детей, совершенствуют их двигательные качества, улучшают координационные возможности пальцев рук, что является важным этапом подготовки к письму и рисованию.

Вовлечение детей в коммуникативные игры и танцы во время музыкальных занятий способствует созданию обстановки, характеризующейся межличностным принятием и социально-эмоциональным созреванием. Благодаря этим занятиям достигается благоприятная атмосфера, которая необходима для развития коммуникативных способностей. Более того, они способствуют формированию позитивной самооценки, неразрывно связанной с чувством защищенности, уверенности в себе и прочного эмоционального благополучия. Это, в свою очередь, повышает значимость ребенка в контексте группы. Эти методы также способствуют совершенствованию восприятия формы, координации движений и чувствительности к ритму.

Коммуникативные танцы и игры, основанные на жестах и движениях, обеспечивают выражение дружелюбия и открытого взаимодействия между детьми, приводя к радостным эмоциям. Тактильный контакт в танце способствует укреплению положительных отношений и социальной адаптации в детском коллективе. Простота движений и фигур обеспечивает их доступность для всех детей.

Коммуникативная игра «Кутерьма»  (показ)

Коммуникативная игра-танец «Разноцветные веревочки»

Коммуникативная игра-танец «Марш с предметами».

Игра с инструментами «Звуковой бутерброд»

Музыкотерапия.

Музыкотерапия представляет собой перспективное направление оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Данная методика способствует укреплению иммунной системы детей, снижению уровня напряжения и раздражительности, облегчению головных и мышечных болей, а также нормализации дыхания. Современные исследования, базирующиеся на фундаментальных знаниях, демонстрируют, что звуки различных музыкальных инструментов оказывают дифференцированное воздействие на организм человека. В частности, звучание ударных инструментов может вызывать ощущение устойчивости, уверенности и физического подъема. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, а музыка, исполняемая на клавишных инструментах, особенно фортепиано, способствует развитию интеллектуальной сферы. Струнные инструменты оказывают непосредственное воздействие на сердечно-сосудистую систему, в то время как вокальная музыка воздействует на организм в целом, но в большей степени на горло. Отличительными чертами музыкотерапии от музыкального образования, развлечения и отдыха являются специально подобранные музыкальные игры и материалы, а также методика их использования.

Методы музыкальной терапии можно разделить на активные (экспрессивные) и пассивные (восприимчивые). Активная музыкальная терапия предполагает активное участие детей и их самовыражение с помощью музыки, в то время как пассивная музыкальная терапия предполагает, что дети в основном слушают музыку. Музыкальная терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на использовании музыки. Всестороннее применение музыки как основного и ведущего фактора в развитии ребенка включает в себя такие направления, как вокальная терапия (пение), музыкальная терапия, основанная на движениях (танцы, музыкально-ритмические игры), игра на музыкальных инструментах и другие.

В ходе активной музыкальной терапии дети непосредственно участвуют в исполнении музыкальных произведений, в том числе песен. Это предполагает использование как обычных музыкальных инструментов, так и нетрадиционных, таких как само тело (с помощью таких звуков, как хлопки, топанье и постукивание). Этот подход тесно связан с системо элементарного музицирования К. Орфа, в которой работа строится вокруг триады речи, музыки и движения. Более того, сочетание музыки и движения, сродни основам танца, является основополагающим для творческого самовыражения. Музыкальная терапия является важным компонентом музыкально-оздоровительной деятельности, создавая музыкальный контекст, который способствует коррекции психофизических состояний детей с помощью игры, основанной на движении. Прослушивание правильно подобранной музыки в сочетании с выполнением психогимнастических упражнений, как предлагает М. Чистякова, укрепляет иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, уменьшает головные и мышечные боли, восстанавливает спокойствие.

Музыкальная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

В рамках дошкольного образования, музыкальное сопровождение является неотъемлемым компонентом детского распорядка дня. При этом, важно подчеркнуть, что речь не идет о постоянном и интенсивном проигрывании музыки. Музыкальное воздействие должно осуществляться в умеренном режиме, с учетом циркадных ритмов, характера занятий и индивидуального эмоционального состояния воспитанников. В начале дня рекомендуется использовать классические произведения в мажорной тональности. С целью минимизации психоэмоционального напряжения и обеспечения плавного перехода ко сну, целесообразно применение мелодичной, классической и современной релаксационной музыки, обогащенной природными звуками (шум листвы, пение птиц, плеск морских волн, вокализация дельфинов, журчание воды). Данный подход способствует релаксации и успокоению детей. Для фазы пробуждения целесообразно использование легкой, спокойной и позитивной музыки. Возможно также применение комплексов упражнений для активации детей, включающих элементы игры (например, "Зайчата", "Открытие глаз", "Потягивание", "Кошачьи движения").

В рамках академического подхода, воспитателям предлагается внедрять современные методики в ежедневный распорядок, а именно: осуществлять комплексы оздоровительных упражнений в качестве приветствия во время утреннего сбора; проводить дыхательные упражнения перед началом утренней гимнастики; использовать пальчиковые игры непосредственно перед образовательными занятиями, что эффективно способствует повышению внимания детей; организовывать речевые игры, плавно интегрированные в образовательную деятельность, как своего рода разминку; практиковать динамическую гимнастику с элементами игрового массажа после дневного сна; и, в заключение, организовывать коммуникативные танцы и игры с применением различных предметов и инструментов во время вечерних прогулок на свежем воздухе.