**Опыт работы: «Благотворное влияние музыки на здоровье детей »**

 ГКУЗ ВО АДРС

Музыкальный руководитель – Мамонова Галина Михайловна.

 « Музыка - могучий источник мысли. Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие ребенка. Первоисточником музыки является не только окружающий мир, но и сам человек, его духовный мир, мышление и речь. Музыкальный образ по новому раскрывает перед людьми особенность предметов и явлений действительности» - В. Сухомлинский.

 Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка.

Тем более, **что именно музыка, из всех видов искусства, 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.

 **Свою работу начала с анализа занятий с точки зрения здоровьесбережения. Вывела следующие параметры**

**Параметры**

1. Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т. д.

2. Продолжительность музыкальных занятий.

3. Количество видов деятельности: слушание, пение, игра на ДМИ, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)

4. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).

5. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии - их место, содержание и продолжительность.

6. Проведение бесед связанных со здоровьем.

7. Психологический климат на занятии.

8. Темп и особенности начала и окончания занятия.

**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.

 В своей работе я использую программы: « Песенки, игры - развивалочки» Железновой, Новоскольцева и Каплунова «Ладушки», методические пособия Картушина «Логоритмика», Стрельникова «Дыхательная гимнастика»

 **Формы оздоровительной работы**

• Музыкально-оздоровительные занятия (тематические)

• Совместные с детьми и взрослыми оздоровительные праздники.

• Индивидуальные и подгрупповые коррекционные занятия (индивидуально-дифференцированный подход)

• Логоритмика

 На музыкальных занятиях я, использую 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.

6. **В своей практике использую развивающие голосовые игры Виктора Вадимовича Емельянова**, кандидата педагогических наук, международного эксперта голосовых технологий. Суть метода в том, что дети в игровой форме выражают эмоции голосом, подражая звукам доречевой коммуникации, они познают возможности своего голоса и учатся управлять им. А так же **«Комплексы развивающей гимнастики» Екатерины Железновой.**

Такая организация работы обеспечивает и развитие, и охрану детского голоса, подготовку его к возможным нагрузкам, а так же способствует предупреждению заболеваний гортани.

**Мной разработана схема проведения музыкального занятия, включающая в себя здоровьесберегающие технологии:**

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, речь с движением.

3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка - пальчиковая или жестовая игра - 1 упр.

4. Подпевание, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра -1 упр.

5. Движения, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

6. Театральное творчество с элементами ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

 **Виды музыкальной деятельности**

**Пение**

 - способствует правильному формированию дыхания. Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы - во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

 Голос - это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка. Я учу детей петь свободно и легко, их голос развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

 **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.

Детям двух- трех лет артикуляционная гимнастика помогает быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческие навыки, улучшаются музыкальная память, внимание.

 **Упражнения на развитие дыхания**

**Дыхание** – это синоним жизни и имеет сверхважное значение. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, **дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие**:

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

2. Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

3. Улучшает дренажную функцию бронхов;

4. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

5. Исправляет резвившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

 Работа, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса, что помогает укрепить и развить дыхательную мускулатуру, повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

 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. Такие распевки выполняются 2-3 минуты (по А. Н. Стрельниковой). Например: упражнение «Гуси», «К солнышку» (по Б. Толкачеву).

«Руки к солнцу поднимаю-

И вдыхаю, и вдыхаю.

Ну, а руки опускаю-

Выдыхаю, выдыхаю. Ф-ф-ф. » (по А. Н. Стрельниковой)

**Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:**

• Укрепление физиологического дыхания детей (без речи)

• Тренировка силы вдоха и выдоха.

• Развитие продолжительности выдоха.

 **Слушание**

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

Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях.

Действенной формой оздоровления является **релаксация**, которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала.

 Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается. Активные формы слушания музыки - с просмотром музыкальных презентаций.

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.

 **Основные составляющие музыки и их влияние на организм человека:**

МЕЛОДИЯ пробуждает не только эмоции, но и ощущения. Влияет практически на все жизненные функции, в особенности на нервную систему, дыхание и кровообращение.

РИТМ оказывает прямое воздействие на человека - и на его тело, и на эмоции. Жизнь нашего организма основана на различных ритмах: дыхания, сердца.

ГАРМОНИЯ производится одновременным звучанием нескольких звуков, гармонирующих друг с другом. В душе человека, преобладание диссонансов является выражением разлада, конфликтов.

ТЕМБР – окраска звука в музыке. Композитор, искусно сочетая различные инструменты в оркестре, может довести до исступления огромную аудиторию.

 Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы .

 Мной создана **музыкальная фонотека**, которая способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Утром будят детей, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

 Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения **эффективны** при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. **Успех занятий** невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

 **Музыкальные рецепты**

 Ритмическая организация является основой жизни. Всё, окружающее нас, живёт по законам ритма. Данные физиологии и психологии доказывают тесную взаимосвязь слуховых ощущений с мышечными. Ритмические движения способствуют активизации различных анализаторных систем. Поэтому **развитием чувства ритма рекомендуется заниматься с самого раннего детства и в доступной для малышей форме**: ритмических упражнениях и играх. Изучая систему занятий по развитию чувства ритма у детей М. Ю. Картушиной, я обнаружила множество замечательных упражнений, которые лаконично вписываются в любое, проводимое мной, музыкальное занятие.

 **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.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

 **Логоритмика**

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

В результате решения оздоровительных задач у детей с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, координация движения. Занятия с элементами логоритмики осуществляются в контакте с логопедом, который консультирует, на какие звуки следует подбирать речевой и песенный материал. Особенность применения этих упражнений заключается в том, что, кроме развития голосовых данных и мышечного аппарата ребенка, развиваются детские эмоции, пробуждается его мысль и фантазия.

 **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.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление

 Успешность реализации любого направления здоровьесберегающей деятельности зависит от тесного сотрудничества всех педагогов. Без их участия и поддержки результаты по здоровьесбережению будут минимальными.

 Для привлечения воспитателей к совместной деятельности использую эффективные формы работы. Проводим литературно-музыкальные гостиные, театрализованные постановки; беседы и консультации о влиянии музыки на здоровье детей. Это способствует повышению компетентности воспитателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, установлению тесных эмоциональных контактов между детьми и взрослыми, а также психологическому комфорту воспитанников.

 **Результаты**

Улучшается концентрация внимания и его продолжительность,

Снижается импульсивность, музыка оказывает успокаивающие воздействие на большинство гипперактивных детей.

Улучшается речевая и сенсомоторная функция организма, повышается ориентировка в пространственно-временных отношениях, развиваются познавательные интересы ребенка.

 **Вывод**

 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.**

 1. Журнал «Домашняя энциклопедия» 2011год.

 2. К. Жилинская «Влияние музыки на человеческий организм».2010год.

1. Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы " г. Волгоград, "Учитель", 2009.
2. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми " г.Москва, ТЦ "Сфера", 2208.