

Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности детей

«Без дыхания нет жизни»: от правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. На музыкальных занятиях мы учим детей правильно дышать, следить за осанкой. Для дыхательных упражнений используем воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, лепестки, цветочки, снежинки, бабочки и т.д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в понижении заболеваний детей.

Вокалотерапия.



Волшебный мир музыки окружает нас всюду, и целительная роль пения стала общепризнанным фактом. Пение-идеальный способ лечения для детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы- ведь 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 не занимаюсь постановкой голоса на музыкальных занятиях.

Ребёнок учится петь свободно и легко, голос его развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

Музыкотерапия

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

Мы используем классическую музыку в целях музыкальной терапии практически на каждом занятии. Для того чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Для релаксации, которую ямы включаем в процессе занятия после активных игр или подвижных танцев, надо лечь и расслабиться. Активные формы слушания музыки с просмотром репродукций и стихотворной формой (эстетотерапия – то есть лечение красотой) положительно влияют на психоэмоциональное состояние:

- Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей.*
- Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки*

взаимодействия с другими детьми.

- *Улучшается речевая и сенсомоторная функция.*



В каждой группе есть магнитофон и аудиокассеты со специально подобранными мелодиями. Под воздействием такой музыки нормализуется давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление. Спокойная, нежная музыка помогает детям заснуть. Очень полезно иметь в каждой семье «аптечку» с музыкально-терапевтическим набором аудиокассет. Устали, переутомились, пришли с работы в скверном настроении – включите антистрессовую музыку.



Танцетерапия

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно- психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Логоритмические упражнения являются одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

Улыбкотерапия

Здоровье детей станет крепче и от улыбки воспитателей, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга и процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у ребёнка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.

Если ребёнок поёт весёлую песню и улыбается, то звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребёнка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

. Игротерапия. .



Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит на их психическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого я предлагаю детям сочинить собственную мелодию, спеть своё имя, пофантазировать под музыку, исполнить пластическую импровизацию или исполнить партию на детском музыкальном инструменте.

Фольклорная арттерапия.

Русский фольклор – это целая система интегрированной арттерапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало. Диапазон песен, удобный для детей, разнообразие игр, танцев и хороводов доставляет поистине колоссальное удовольствие для детей.



. Сказкотерапия.

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Мы стараемся как можно чаще включать сказки в содержание сценариев утренников, да и на обычные занятия – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.



Праздникотерапия.

На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки. Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство.

Максимально допустимая нагрузка, проветривание, освещение, удобная обувь, смена деятельности всё это укрепляет здоровье детей. Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

