**Музыкальная валеология (с 3-4лет)**

**Музыкальная валеология** – одно из направлений науки о формировании здравья человека – валеология, в котором посредством музыкального воздействия формируется мотивация здоровья.

Эта задача по плечу детскому саду. «Музыкальная валеология», способна сформировать , профилактическое мышление на здоровый образ жизни, восстановить авторитет семьи, как основного социального института, формирующего здоровье каждой личности и ее самобытный характер, возрождающий ценные нравственные ориентиры.

**Курс музыкальной валеологии, поможет ребенку осознать себя как частицу целого мира, несущую определенную функцию в природе.**

**Курс музыкальная валеология» решает такие задачи ка**к:

1. Сохранение здоровья и психики ребенка формирующегося в условиях огромного потока информации, стрессов.

2. Способствует возрождению семьи, как основы существования и развития ребенка.

1. **Сформировать у взрослых осознанное представление об уникальности мира ребенка, сложности его вхождения в мир взрослых, тем самым создать для маленькой индивидуальности защитника, способствующего раскрытию творческого потенциала пришедшего в мир «Я».**
2. **И решить в сознании ребенка радостное ощущение своей неразрывности с Природой, возвратить его в Детство.**
3. **И решить 3 установки: а) установку на жизнь и здоровье;**

**б) установку на совершенство физическое, социальное;**

**в) установку на смысл и цель жизни — не зовущую на жизнь с Идеалом.**

**Для реализации идей музыкальной валеологии должна быть создана** **новая система формирования здоровья с иной инфраструктурой –системой здравообразования.**

Мы должны сотворить себя музыкально - валеологическим, быть здоровым, духовным (найти свой идеал)

И это нелегко!

«Двадцатый век!

Бродящих по дорогам

Среди которых к мысли привело!

Легко быть зверем, легко быть Богом-

Быть человеком – нелегко!»

 Для реализации идей музыкальной валеологии должна быть создана новая система формирования здоровья с иной инфраструктурой – система

здраво образования.

**Цель музыкальной валеологии** помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам, и же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии.

Принцип музыкальной валеологии, ребенок - познай и сотвори себя сам вместе с героями сказок. На основе этого, просвещение детей осуществляется на занятии.

**В программе «Музыкальная валеология» не ставятся задачи специального музыкального образования. Все занятия направлены на оздоровление организма и на духовно - нравственное воспитание, поэтому 2-ое второе музыкальное занятие (в неделю) заменено музыкально-валеологическим. Всего за год 36 музыкально-валеологических занятий, 1 занятие зазучивается 2 недели:**

#### Перспективный план по музыкальной валеологии ср\группе.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Осень |  | Зима |  | Весна |
| **Сентябрь** | 1-2занятие.* Волшебное зеркальце.

3-4* Секреты нашего тела.
 | **Декабрь** | 1-2занятие.* Жадина.

34Лесенка счастья. | **Март** | 1-2занятие.* Звуковая релаксация.

3-4 * Музыкальный алфавит
 |
| **Октябрь** | 1-2занятие.* Самое дорогое на свете это я

3-4* Здрасик и Фырка
 | **Январь** | 1-2Музыкальные движения3-4 Цветовая медитация | **Апрель** | 1-2 Звуковые игры3-4 Урок радости |
| **Ноябрь** | 1 Путешествие по Стране Здрасии2.Грубое слово3-4. Праздник «Цветные камушки» | **Февраль** | 1-2 Приключения Виты3- Целебные звуки4 Праздник «Масленица и Пасха» | **Май** | 1.День рождения2.Музыкальные рисунки3.-4 Праздник « Юных учителей здоровья» |

 Подчеркиваю отличительную черту дошкольной музыкальной валеологии - доминирование эмоционального начала над рациональным. Что связано с особенностями ребенка дошкольника. Поэтому так велика доля музыкального материала и сказок в программе.

Валеолог, останови мгновение, задумайся! Все ли у ребенка идет с законами его развития. Для того, что бы скорректировать допущенные уже ошибки остается мало времени, но нужно успеть. Курс валеологии это первый помощник. Если этого не произошло, то издержки невосполнимы: потеря открытости, умствование, притворство, неразборчивость, аморальность и распад принципов. Зерна зла забрасываются именно в этом возрасте. Но самое главное, с каждым из них рядом оказался духовный поставник. А мы, воспитатели, валеологи, родители должны быть вместе с детьми при рождении состоявшейся Личности!

Воспитатель запомни!

Самая большая ценность - умно оценить опыт мудрых, взять себе в дорогу то, о чем не следует никогда забывать. В литературе я нашла вот столько "самых" важных советов...

Самый большой грех - страх. Самый лучший день - сегодня. Самый лучший город - там где ты живешь, преуспеваешь. Самая лучшая работа - та, которую ты любишь. Самый лучший отдых - работа. Самая большая утрата - потеря надежды. Самая большая слабость - ненависть. Самый большой нарушитель спокойствия - болтун. Самая нелепая черта характера - самомнение. Самый опасный человек - лжец. Самая большая потребность - в общение. Самое большое богатство – здоровье детей.

Заканчивает свой бег сложный и разнообразный событиями ХХ век. Век Науки и мракобесия, Демократии и тоталитарных режимов; век технического прогресса и атомной бомбы; век утраченных утопий и приобретенных Надежд; век, когда Разум ищет путей объединения с Верой, а Вера - с Разумом. Мы начинаем осознавать, что сила Человека определяется не только горизонтальными, земными связями, но и связями вертикальными - связями, где пересекаются пути Земли и Неба, Света и тьмы, Правды и лжи, Веры и безверия, Культуры и антикультуры.

 Пищи и голода, Мира и войны, Тела и Духа.

Современному человеку нужны не оружие истребления, а Истребление Всяческого Оружия; не совершенствование орудий убийств, а способность людей в зародыше убивать все, что угрожает жизни человека. Это всех нас объединяет -людей Востока и Запада, Юга и Севера. Пусть Мир и Согласие правят народами, а не войны и конфликты.

Назрела потребность сформулировать Новую Образовательную Доктрину, соответствующую научному и историческому опыту человеческой цивилизации. Безграмотность - это голод души. Ей, как и голоду физическому - нет места на нашей планете. Люди голодны потому, что они не образованы и не научены профессиям, способным накормить людей.

Мы должны способствовать утверждению действительного равенства Мужчины и Женщины. Все блага и достижения цивилизации должны быть отданы детям и пожилым, будущему и прошлому, здоровым и инвалидам. Мир должен стать добрым и милосердным к детям, пожилым, к женщине - Матери Человечества.

Надо освободить сознание и души детей от дикой жестокости, бессердечного насилия, пошлого секса, идущих с киноэкранов и экранов телевидения, радио и разнообразной печати. Создадим Советы "Светлых Душ" и Советы Милосердия" во имя духовного развития детей.

Пусть не армии и пушки приносят мир и согласие в наш многонациональный дом, а Дух, Согласие и Уважение к культуре друг друга, к истории народов, их традициям, нравам и образу жизни.

Всем людям планеты надо объединить научные силы, научный поиск с работой, кому дорога наша планета - колыбель человечества. Как бы ни осваивал человек Космос - он всегда будет возвращаться на Землю, которая была, есть и будет Отцом и Матерью человечества.

Будем беречь планету от больших и малых пожаров, еще пылающих в Европе и Азии, Африке и Америке. В этих пожарах сгорают Люди, их надежды, сгорают города и села, гибнет природа. пусть солдаты войны станут Армией Мира Народов, Армией Согласия и охраны национальных интересов.

Можем ли мы мириться с фактом, когда ежегодно уходят из жизни около 13 миллионов детей до пяти лет от болезней, возникших на почве голода. Каждая третья мать плачет вечерами, слушая как ее ребенок просит у нее хлеба, - он лег спать голодным. И ему она ничем помочь не может - у нее нет этого хлеба. Каждому ребенку нужен букварь и кусок хлеба. Культура и хлеб должны быть доступны каждому жителю планеты. Каждый ребенок должен ложиться спать накормленным и с доброй песенкой счастливой матери.

**Вывод:** Таким образом, строя работу в ДОУ с элементами вальдорфской педагогики, мы выявляем природные зачатки, способности каждого ребенка, и хорошо готовим его к следующему этапу в его жизни - к обучению в школе

**Диагностика.**

 В результате моих исследований , проведенных в течении шести месяцев , которые я работаю в средней группе получены данные ежемесячной фиксации самочувствия ребенка за занятиях по музыкальной валеологии. Учитывались такие качества после занятия как:

* **Аппетит,**
* **Работоспособность,**
* **Самочувствие,**
* **Качество сна**.

**Вопросы для детей заданы.**

* **Нравятся ли тебе занятия по музыкальной валеологии?**
* **Что больше всего понравилось, и что запомнилось?**
* **Какие песни тебе больше всего понравились?**
* **Бывают ли у вас дома праздники и, какие песни вы поете?**
* **Помогла ли тебе музыка оздоровиться?**
* **Хотите ли вы заниматься по этой программе?**

В процессе занятий с каждым ребенком провела повторную диагностику с теми детьми , для которых нужен индивидуальный комплекс здоровья, учитывая его психо физические особенности.

Выяснила, что в моей группе выявилось три группы из 22детей:

* Группа «Активность»---19детей
* «Безразличие»---2ребенка.
* «Негативизм»--1ребенок.

**19** детей активно пели, играли, с удовольствием двигались.

**2 ребенка**, это- Дидим – оол, Егор.

Пришлось посетить детей на дом, выяснилось, что и дома не любят петь, заменяя досуг сидением у телевизора. Проводила дополнительные занятия , специально выбрав заинтересованные занятия , чтобы показать всю красоту музыки.

**А с одним** ребенком и сейчас приходится много работать, так как ребенок вообще не воспринимает музыку. Когда засыпают дети я стараюсь подойти к Игорю, спеть колыбельную песенку. Во время игр стараюсь с ребенком вместе пропеть, развивая его слух.

 Все эти исследования, хотя и маленькие, поставлены на гарантированный результат, а именно на результат в области знаний о здоровье, формирования психофизических качеств. В конце года проведу тестирование детей и родителей и надеюсь , что программа по музыкальной валеологии позволит пройти с детьми школу ритмоинтонационного развития.

**Недостатки.**

Проработав в эксперименте 9лет , а особенно усиленной работы по музыкальной валеологии, мы поняли, что правильное дыхание играет огромную роль в речи музыкальной- пении. Считаю, что работу по дыханию нужно начинать не со старшей группы, а со средней. Конечно, усиленно заниматься ритмическим дыханием, полным дыханием, трех фазным, четырех фазным, и так далее нужно однозначно в старших группах, а вот дыхательными сериями (пятиминутные упражнения здоровья начинать надо со средней группы). Поэтому, кое- какие занятия нужно будет дополнить.

Серия «Звуковые эффекты»

 «Звуковые фигуры»

 «Озвученные движения»

«Озвученные эмоции»

«Певческое дыхание»

«Речевые занятия»

Восстановление правильного дыхания – считаю главной целью на музыкально валеологических занятиях Основное в занятии – игровые приемы, постоянно звучащая музыка и положительный настрой детей.

Кроме того я поняла, что музыкотерапия прекрасно снимает стрессы, развивает у детей внешний слух(способность слышать звуки) и внутренний слух(музыку внутри себя, понимать себя).

Вывод.

Считаю, что программа по музыкальной валеологии, совершенно необходима в работе с дошкольниками доступными и интересными приемами решена проблема самопознания ребенка. Музыка , оказавшая огромное эмоциональное воздействие на подсознание ребенка, делает запоминание материала более успешным. Эта программа научит наших детей заботиться о своем здоровье, беречь и уважать себя и окружающих людей, сформировать чувство собственного достоинства. Она свежая струя на фоне обычной программы воспитания и обучения в детском саду.