Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №8 «Зоряночка»

Выступление на педагогическом совете

**«Сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях современного детского сада»**

МБДОУ д/с №8 «Зоряночка»

Музыкальный руководитель:

Лебедева Н.Э.

г. Ессентуки

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников существует уже достаточно давно. Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально – психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в детском саду. Как показывают исследования Института возрастной физиологии, за последние 10 лет число дошкольников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2, 1 раза. За время обучения 70 % функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4 – 5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно – психических.

Одна из основных задач музыкальных занятий – снимать нервно – психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально – энергетический тонус детей.

Наша задача – создать условия для сохранения здоровья учащихся, то есть разработать меры по здоровьесбережению, внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

На музыкальных занятиях я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

РИТМОТЕРАПИЯ

ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ

ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ

УЛЫБКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных дркторов, врачующих музыкой.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определённые мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Подбирая музыкальные произведения, можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким – то событием, вызывает определённые эмоции.

Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

Ритм вальса оказывает успокоительное воздействие. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают.

Эмоциональная окраска образов, возникающих при музицировании, различна в зависимости от индивидуальных особенностей степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей человека.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо – лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствуют воспитанию хорошей осанки. Всё это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий ВОКАЛОТЕРАПИЕЙ дыхание становится более экономным, а по утверждению учёных, от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно – сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учётом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и жёлчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы, матки и яичников.

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать).

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, лёгкие.

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ –лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность «пропевания» звуков. При заболеваниях сердца или лёгких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов – более высокой.

Для усиления концентрации лечебного воздействия «пропеваемых» звуков рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представить этот орган здоровым и активно работающим.

Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях пением можно применять музыкально – ритмические упражнения.

Они выполняют релаксационную функцию(переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

Потребность в проведении РИТМОТЕРАПИИ возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают.

Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах . Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ.

Русский песенный фольклор – это естесственная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – всё до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поёт. Приёмы свободного движения под музыку песни развивают музыкально – творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие человека к занятием искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности (ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ).

УЛЫБКОТЕРАПИЯ

Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребёнка. Если ребёнок поёт и улыбается, то за счёт этого 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.