**Статья "Использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя"**

Введение.

Первоочередная задача нашего государства - воспитание здорового образа жизни у детей и подростков. В большинстве образовательных учебных заведениях России выдвигается в приоритет воспитание и образование, связанное с охраной и развитием здоровья ребенка.

В связи с новыми нормативами особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, в том числе и в художественно – эстетическую образовательную область.

1. Анализ теории
1.1. Понятие «здоровьесберегающие технологии»
Как же рассматриваются в психолого-педагогической, методической и музыкальной литературе понятие – здоровьесберегающие технологии?
Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.
3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Классификация здоровьесберегающих технологий:
1 группа – медико-профилактические

* организация мониторинга здоровья дошкольников, контроль питания
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля требований СанПиНов;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

2 группа – физкультурно-оздоровительные технологии

* развитие физических качеств
* закаливание,
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* профилактика заболеваний

3 группа – здоровьесберегающие образовательные технологии.

Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов.

4 группа - технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоционального комфорта ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

5 группа - технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов и родителей - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни и обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

2. Практическая часть.
2.1. Обоснование необходимости применения здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя
Нормативно-правовая база требует внедрения этих здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Все многовековые исследования целебной силы музыки доказывают, что музыка - это одно из самых эффективных средств физического и эмоционального развития детей.

Таким образом, становится ясно, что использование здоровьесберегающих технологий работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

2.2. Цель, задачи.
Цель — оптимизация системы музыкально-оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Художественно – эстетическое развитие»

Опираясь на современные программы и методики по музыкальному образованию и оздоровлению детей, формулируем следующие задачи:

* Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:

- развитие специальных музыкальных способностей: координации слуха и голоса, координация движений (посредством применения метода кинезиологии)
- развитие познавательных процессов и личностных новообразований
- обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности

* Сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей:

- развитие сенсорных и моторных функций.
- профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний

* Создать музыкальную предметно-развивающую среду с учетом здоровьесберегающей модели организации музыкально-оздоровительной работы
* Содействовать просвещению родителей и педагогов

2.3. Основные принципы использования здоровьесберегающих технологий
в музыкальном образовании дошкольников.
Вся работа педагогического коллектива нашего детского сада строится по принципам:

* принцип научности — подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
* принцип интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
* принцип активности, сознательности — участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
* принцип безопасности – не навреди

Реализация этих принципов потребовала от нас разработки системы музыкально-оздоровительной работы.

2.4. Содержание системы музыкально-оздоровительной работы в ДОУ
Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный процесс, направленный на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

Для решения задач по созданию этой системы нами разработана здоровьесберегащая модель организации музыкально-оздоровительной работы в детском саду, в которой выделены следующие компоненты:
1. Мониторинг анализа физического здоровья воспитанников, развития музыкальности, креативности и отслеживании социально-эмоционального комфорта детей в музыкальной среде группы
2. Организация музыкальной здоровьесберегающей среды
3. Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности
4. Просвещение педагогов и родителей.

1. Основой работы по реализации здоровьесберегающей модели являются результаты мониторинга анализа физического здоровья воспитанников, диагностики развития музыкальности, креативности и детей в музыкально-образовательной среде.

2. Одним из важнейших средств развития музыкальности и оздоровления детей является образовательная среда в ДОУ. И эта среда должна отвечать всем критериям комфорта.

Структурными составляющими комфорта психологи считают: психологический комфорт, интеллектуальный комфорт, физический комфорт. Их единство в образовательной деятельности свидетельствует об эффективной организации среды и взаимодействия её субъектов.

Психологический комфорт - это положительные эмоции, способы взаимодействия детей со средой и её субъектами.

Интеллектуальный комфорт достигается через соответствие между способностями, возможностями, интересами ребёнка и содержательно-педагогическими условиями среды. В моей музыкальной практике интеллектуальный комфорт ребёнка достигается сменой видов деятельности, темпом, желаемым результатом, поддержкой со стороны взрослого, верой в собственные силы, наличием возможностей для самореализации.

Физический комфорт характеризуется соответствием между телесными потребностями ребёнка и предметно-пространственными условиями среды.

Комфортная среда – это внутреннее пространство ДОУ, система её условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье детей:

Групповые помещения - самостоятельная деятельность детей в музыкальных мини-центрах
- гимнастика после сна - дети, воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед
Физкультурный зал, тренажёрный зал - утренняя гимнастика
- физкультурная НОД с музыкальным сопровождением
- музыкально-спортивные праздники и развлечения
- ЛФК с детьми старшего дошкольного возраста с музыкальным сопровождением - дети, инструктор по физо, музыкальный руководитель
Музыкальная гостиная - постановки сказок, музыкально-литературных композиций, кукольных спектаклей
- индивидуальная и подгрупповая музыкальная НОД
- досуги и развлечения - дети, воспитатели
-музыкальный руководитель
- родители
Территория детского сада - Музыкальные праздники и развлечения
- Спортивные праздники и развлечения с музыкальным сопровождением - дети, инструктор по физо, музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Кабинет педагога-психолога - Психогимнастика, арттерапия, куклотерапия, сказкотерапия -дети, родители, педагог-психолог, музыкальный руководитель

Музыкально-развивающая микросреда ДОУ представляет собой мини-центры музыкального развития в каждой возрастной группе, где представлен разнообразный материал для приобщения детей к музыкальной и оздоровительной деятельности

Таким образом, вся организация музыкальной здоровьесберегающей среды сориентирована на достижение детьми психологического, интеллектуального, физического комфорта.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

Дыхательная гимнастика.

Голос звучит беспрепятственно, объёмно и ровно только при физиологически правильном дыхании. Задачи, поставленные нами для профилактики заболеваний органов дыхания:

* повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость орга-низма к простудным заболеваниям
* развивать дыхательную мускулатуру, улучшать вентиляцию и кровообращение в лёг-ких
* отработать механизм физиологически правильного речевого и певческого дыхания.

Музыкальная и физкультурная НОД, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки.

Кинезиологические упражнения также укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений.

Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

Пальчиковые кинезиологические игры.
- упражнения с младшими дошкольникам от 3 до 5 раз сначала одной рукой или симметрично расположенными пальцами (ручные знаки)
Например, упражнение
Ушки длинные у зайки, из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, веселит своих зайчат.
Сопровождается поступенным пением мелодии вверх и вниз.

Постепенно разгибая пальцы, начиная с большого, из кулачка, ребёнок должен голосом изобразить поступенное движение мелодии вверх, что позволяет включить в работу оба полушария, заставить их взаимодействовать друг с другом. Такое упражнение развивает не только мелкую моторику рук, но и звуковысотныйслух.

- упражнения, проводимые со старшими дошкольниками, усложняются, объём заданий увеличивается, наращивается темп выполнения задания, варьируется использование мелодий (постепенный переход от поступенного движения к движениям по трезвучию, скачкообразным движениям). В отличие от малышей, для которых используются упражнения только с симметричными движениями и сопровождаемые пением звуков только октавы, старшим дошкольникам предлагаю одновременные разнотипные движения рук, сопровождаемые пением интервалов, соответствующих азбуке 6 и 7-ой ступени развития программы «Камертон».

В отличие от содружественных движений, регуляция которых происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции, за счёт чего расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребёнка, развивается координация движений, основные признаки музыкальности: эмоциональная отзывчивость, звуковысотный слух, музыкальное мышление.

Музыкально-ритмические движения, ритмопластика
Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Например, движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т.д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп.

Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов, поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника.

Движения русских танцев, хороводные шаги, присядка, различные дроби, перетопы, тройные шаги, улучшают осанку, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов.

Кинезиологические, валеологическиераспевки.
Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению, развивать звуковысотный и ритмический слух. Несложные тексты, мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, трезвучия поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат в начале музыкальной НОД

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика.
включает в себя несложные статические и динамические упражнения для языка и губ: «Улыбка», «Хоботок», «Заборчик», «Кролик», «Птенчики», «Лопаточка», «Иголочка» и др., ритмичное исполнение стихотворного текста с музыкальным сопровождением

Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, развивает музыкальную память, способствует запоминанию текста песен, вниманию, развивает чувство ритма.

Психогимнастика

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется психогимнастика. Упражнения сопровождаются текстом, музыкой, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Создают положительный эмоциональный настрой, устраняют замкнутость, снимают усталость. Проводятся 1-2 раза в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 мин. педагогом-психологом, в музыкальной НОД по мере необходимости.

Арттерапия
Арт-терапия – это буквально лечение искусством. Это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека, помогает решать следующие задачи:
• снизить эмоциональную тревожность;
• повысить самооценку;
• развить коммуникативные навыки;
• способствовать закреплению положительных поведенческих реакций

В нашем ДОУ как в НОД, так и в самостоятельной деятельности детей активно используют-ся следующие виды арттерапии: музыкотерапия, сказкотерапия, куклотерапия, игротерапия, песочная терапия. Обсудив данную технологию с педагогическим коллективом, мы оформили в каждой группе уголки для проведения арттерапии, оснащенные различными пособиями и дидактическими играми: музыкально-творческие игры, различные виды кукольных театров, запасник ценных вещей, уголок ряженья, ёмкости с песком и т.д.

Пока ещё небольшой опыт педагогического коллектива по использованию арт-терапевтических технологий показывает, что эта работа эффективно влияет на улучшение эмоционального состояния детей и в целом на создание положительного климата в группе, что в свою очередь является одним из компонентов оздоровительной работы с дошкольниками.

Вокалотерапия
Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств
Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.
Звук « И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.
Звук « У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,
Звук « М-М-М» - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Примерный алгоритм проведения музыкальной НОД с применением
здоровьесберегающих технологий
Подготовительная группа (продолжительность НОД – 30мин.)

Вводная часть. Активная музыкотерапия с использованием музыкально-ритмических упражнений 3мин
Приветствие. Кинезиологическиераспевки 2мин
Восприятие музыки Слушание музыки с элементами музыкотерапии, дыхательной гимнастики, ритмопластики 4мин.
Пение, песенное творчество Дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, ки-незиологические пальчиковые игры 7мин.
Музыкально-дидактические игры, моделирование 2мин.
Танцы, танцевальное творчество Музыкально-ритмические движения 5-7мин.
Музыкальные игры, игра на ДМИ.Творческое музицирование 4мин.
Заключительная часть Психогимнастика, элементы пассивной музыкотерапии 2мин

Список литературы

1. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, уп-ражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеневская.-Волгоград: Учитель, 2011.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: про-ектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е.В.Михеева.
4. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова
5. Здоровье современных дошкольников. авт. М.А.Руднова

6. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М.Н.Щетинин – Айрис-пресс, 2007.
7. Ветлугина Н.А. «Методика музыкального воспитания». (М. «Просвещение» 1976г.)
8. Костина Э.П. Программа «Камертон» (Нижний Новгород.2001г.)
9. Д.Кэмпбелл «Эффект Моцарта». (М.1999г.)
10. Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия». (М.1999г.)
11. Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников» (творческий центр. М. 2001г.)
12. Сиротюк А.Л. «Развитие интеллекта дошкольников» (творческий центр. М 2001г.)
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ( Москва, «ВАКО», – 2004 г . )