

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Одной из современных и приоритетных задач дошкольного образования становится охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Представленный в статье опыт опирается на идеи естественного оздоровления детей средствами музыкальной деятельности и музыки как вида искусства (Н.А. Амосов, У.Г. Бейтс, В.Н. Брусиловский, Н.А. Ветлугина, К. Орф, Э. Бьерн, Ю.Е. Хван).

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. В итоге организм очищается от шлаков.

Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Музыкально - ритмичные движения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения.

Быстрота реакции, координация движений имеют значение и для умственного развития детей.

Способствует укреплению целостной картины здоровья дошкольников и слушание музыки, и музыкальная деятельность (пение, музыкально- ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-игровое творчество), и собственно музыкальные импровизации детей, музыкальное творчество. Эмоции, которые получают дети от музыкальной деятельности, тем более способствуют их эмоциональной комфортности, социально-эмоциональному благополучию. Не случайно музыкальная деятельность - одна из любимых и предпочитаемых детьми в дошкольном детстве.

Современная дошкольная педагогика ориентирована на интеграцию образовательного содержания и способов его реализации в работе с детьми. Для музыкального руководителя одной из идей интеграции становится обеспечение физического и психического здоровья дошкольникам, эмоциональной комфортности и благополучия в условиях музыкальной деятельности, включая разнообразие ее средств. Результатом интеграции в нашем случае стали комплексы упражнений, которые музыкальный руководитель использует на музыкальных занятиях с детьми дошкольного возраста.

### 1. «Хвалим себя»

Это упражнение на улучшение психологического самочувствия. Выполнением данного упражнения достигается психотерапевтический эффект, результатом которого является повышение настроения у детей и общего положительного самочувствия их организма. С оздоровительной стороны мы осуществляем профилактику заболеваний ЛОР-органов, помогаем ребенку очистить легкие, откашляться. Это упражнение рекомендуется выполнять в конце музыкального занятия.

Описание: Сжимаем руки в кулачки и на выдохе стучим по верхней части грудной клетки и громко кричим гласные звуки. Наиболее подходящие У, И, О.

### 2. «Я - звезда!»

Данное упражнение способствует повышению самооценки, так как некоторые дети очень зажаты и стеснительны.

Описание: Во время этого упражнения дети представляют себя звездами сцены и на выдохе громко кричат: «Я - звезда!».

### 3. «Птица счастья»

Это психологическое упражнение направлено на формирование позитивного мышления, положительный настрой детей на успех. Оздоровительный эффект упражнения - вытягивание позвоночника, укрепление спинных мышц.

Описание: Дети представляют, что ловят «птицу счастья» за хвост, вытягиваются, загадывают желание и выполняют боковой наклон. После этого становятся в исходное положение и «птицу счастья» отпускают. Наклоны выполняются в обе стороны.

### 4. «Выносим багаж с плохим настроением»

Это психологическое упражнение, с помощью которого дети избавляются от негативизма: обид, плаксивости, капризов. Негативизм может быть активным и пассивным.

Описание: Дети представляют, что несут большой сундук с «плохим настроением».

Выполняют упражнение под ритмичную музыку с прямой спиной и на широко расставленных прямых ногах. Затем делают наклон вперед и «выбрасывают» сундук далеко от себя с шумным продолжительным выдохом в воображаемую бездну (глубокий овраг, яму и т.п.).

На протяжении всего музыкального занятия очень важно уделять внимание и время эмоциям детей. Психолог Вильгельм Райх установил наличие постоянных устойчивых связей между определенными эмоциями и мышечными реакциями. Эмоциональная скованность вызывает мышечные зажимы. Когда же мы улыбаемся или смеемся, у нас исчезают напряжение и скованность. Улыбающийся человек и его организм не могут настроиваться на болезнь. Работая над эмоциональным развитием детей в условиях музыкального занятия, мы рекомендуем использовать следующие упражнения:

### 5. «Улыбка».

Описание: Сесть прямо, расправить плечи, потянуть темечко к солнышку (вместе с этим потянуть весь позвоночник) и улыбнуться широкой радостной и счастливой улыбкой.

Ученые утверждают: когда мы сокращаем лицевые мышцы в улыбке, усиливается приток крови и эндорфинов. Они и заставляют быть нас счастливыми.

### 6. «Сухое умывание».

Это упражнение способствует энергообмену и усиливает обмен веществ.

Описание: Сильно растереть ладонки и «умыть» лицо снизу вверх.

### 7. «Волшебный крем».

Описание: Дети представляют баночку с волшебным кремом. Затем берут этот золотой крем и втирают его в область биологически активных точек по указанию музыкального руководителя. Упражнение выполняется под ритмичную музыку.

Выполнением этого упражнения достигаются два эффекта – эмоциональный и оздоровительный.

Нервная система человека и его мускулатура способна чувствовать ритм. Музыкально-ритмический рисунок выступает как раздражитель физиологических процессов в организме. Поэтому на музыкальных занятиях целесообразно использовать следующее упражнение.

### 8. «Разбудим животик»

Описание: При выполнении этого упражнения дети похлопывают, постукивают себя по рукам, груди, животу, лицу под ритмичную музыку. В процессе упражнения при совершении легких ударов, даже в шуточной форме, мышцы сначала слегка напрягаются, а затем максимально напрягаются. То есть возникает защитная реакция организма. Выполняя это упражнение, мы массируем кровеносные сосуды, которые становятся гибче, эластичнее, прочнее, а значит, жизнеспособнее. Когда это упражнение работает в области пупка, то происходит воздействие на тонкий кишечник и на сердечнососудистую деятельность. Также выполнение этого упражнения дает не только оздоровительный эффект, но и развивает чувство ритма.

#### 9. «Точечный массаж».

Выполняем массаж биологически активных точек, воздействие на которые положительно влияет на работу наших внутренних органов. Мы массируем с детьми точки:

- межбровную область (снимает усталость, нормализует работу желудка и кишечника);
- за ушами (улучшает слух);
- яремную впадину (нормализует работу щитовидной железы) .

#### 10. «Песенка – массаж»

Дети с удовольствием исполняют на занятиях «Песенку – массаж».

Описание: Дети встают в круг, поворачиваются друг к другу спиной. Во время пения легкими движениями массируют, гладят, постукивают друг друга по спинкам.

#### 11. «Упражнение для глаз».

На занятиях мы уделяем внимание своим глазкам.

Описание: Дети под ритмичную музыку по показу педагога выполняют движения глазами, а затем растираем ладони и накладываем их на глазки. Глаза при этом закрыты. Ладони к глазам не прижимать. Упражнение выполнять под приятную и спокойную музыку. Это прекрасное упражнение для детей и взрослых для лечения и профилактики нарушений зрения.

Много времени на музыкальных занятиях следует отводить дыханию. Дыхание один из факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание происходит произвольно, то в пении оно требует волевых усилий.

По типу вдоха различают три вида дыхания: ключичное, брюшное и грудинно - брюшное. Ключичное дыхание ведет к перенапряжению области шеи. В работе над дыханием рекомендуется использовать следующие упражнения.

#### 13. «Хохот»

Описание: Дети сидят с прямой спиной, руки лежат на животе. Стараемся животиком вытолкнуть под несложную мелодию из себя звуки: «Ха – ха», «Хо – Хо», «Хе – Хе», «Хи- Хи». Работая над дыханием, извлекаем звуки: «А», «О», «Э», «У», «Ы». Благодаря гласным звукам раскрываются певческие возможности голоса: красота тембра, сила голоса.

#### 14. «Мы хорошие», «Мы веселые», «Мы спокойные».

Песенки - распевки (позитивное самовнушение). Эти упражнения способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему. Благодаря пению вырабатываются гормоны удовольствия - эндорфины. Появляется радость и умиротворение, повышается жизненный тонус.

Занимаясь этими упражнениями регулярно, ребенок не только улучшает себе настроение, но и помогает оздоровлению организма в целом, что способствует укреплению его иммунитета и раскрытию творческого потенциала.

Предложенные упражнения музыкальный руководитель может использовать в разных частях занятия в зависимости от их целей и содержания. Удобны и эффективны они как образовательный режимный момент, который организует воспитатель в педагогическом процессе дня, как оздоровительные минутки между сменой детской деятельности.

Помогают они настроиться детям на предстоящие занятия, зарядиться позитивными эмоциями и чувствами, успокоиться в случае необходимости.

*Доклад подготовила музыкальный руководитель*

*МБДОУ «Детский сад №31 комбинированного вида»*

*Города Гатчина Ленинградской области*

*И.А. Пахомова.*