***Использование искусства в целях здоровьесбережения.***

Консультация для родителей.

Одной из ведущих концепций в образовании на сегодняшний день является «Здоровьесбережение». Это широкое понятие связано с необходимостью беречь и сохранять здоровье воспитанников во всём его комплексном проявлении – здоровье души и тела. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью воспитанников и которые не наносят прямого или косвенного вреда. О целительной силе искусства известно с незапамятных времён. Тот факт, что музыка лечит, изменяет настроение, воздействует на наш организм – не вызывает сомнения и всё это существует с тех пор, как возникла музыка. Среди множества факторов, оказывающих влияние на развитие и состояние здоровья ребенка, процессу музицирования отводится не маловажное значение. В связи с этим в нашем дошкольном учреждении поставлены задачи:

1. Создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии,

2. Внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной психотерапии. По существу, каждый музыкальный руководитель является психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение детей. Начиная с первой младшей группы, слушаем фрагменты классической музыки: П.И.Чайковского «Новая кукла», «Марш деревянных солдатиков». Во второй младшей группе слушаем фрагменты из балета «Щелкунчик» П.И.Чайковского, К.Сен-Санса «Карнавал животных», Р.Шумана «Дед Мороз», М.И.Глинки «Детская полька». Ведь доказано, что звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Когда дети слушают классическую музыку, то они поглощают музыкальную энергию, и она нормализует ритм их дыхания, пульс, давление, снимает мышечное напряжение. То есть эта музыка благотворно влияет на детский организм, заставляя его бороться с болезнью. Часто использую при слушании музыки просмотр иллюстраций. Сочетание двух видов искусства положительно влияет на психо-эмоциональное состояние ребёнка. Очень часто при прослушивании музыкальных произведений прошу детей «показать» музыку, изобразить при помощи движений музыку. Например: при слушании «Колыбельной» - покачать руками, в «Марше» - хлопки по коленям, при слушании русских народных мелодий – притопы, присядка. Ведь учёными доказано, что движение относительно музыки положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка, оздоравливая его.

**Вокалотерапия.** Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Если голос «ослаб, потускнел», то необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. У большинства своих воспитанников я заметила, что голоса слабые, часто с хрипом, либо поют дети через крик. А ведь звук, которым поют дети, должен литься свободно, без напряжения и крика. Первое что я сделала – использовала дыхательную гимнастику, ведь глубокий вдох обогащает кровь кислородом, прочищает легкие. Начала обучению носовому дыханию, через такие упражнения, как: «Сердитый и спокойный нос», «Прочищаем трубочки», «Тучка и дождик». Затем перешли к развитию певческого дыхания, через упражнения: «Самолёты» («Машины»), «Палочка- считалочка», «Мячик». Также обратила внимание, что дети неправильно сидят, сутулятся. Обязательно перед пением проверяем правильность посадки: выпрямляем спину, расправляем плечи, но обязательно поза должна быть удобна для ребёнка. Также использую в своей работе артикуляционную гимнастику и логоритмические упражнения М.Ю.Картушиной и Т.Н.Фомичевой. Всё это необходимо для развития артикуляционного аппарата, развития речи. Все эти упражнения выполняются с движениями, тренируются мышцы рук, что необходимо для развития голоса. Я считаю, что на музыкальных занятиях не следует специально заниматься постановкой голоса. Когда ребёнок поёт своим голосом, которым разговаривает, то голос сам естественно развивается и укрепляется. Я считаю пение средством укрепления здоровья детей с заболеваниями дыхательных путей. Интересной находкой считаю книгу А.С.Галанова «Игры, которые лечат». Все игры, включенные в раздел «Болезни дыхательной системы» направлены на восстановление носового дыхания. Дети с удовольствием выполняют это движения, начиная с 2 лет. Вначале беру игры попроще: «Король ветров», «Перышки», где дети учатся делать глубокий вдох и медленный выдох. Затем игры усложняю, прошу на выдохе произносить определенные звуки или слоги. Это такие игры: «Кто самый громкий», «Совушка – сова», «Самолёт», «Мышки и мишки». После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, обеспечивается качественное функционирование сердечно­сосудистой системы, происходит массаж внутренних органов.

**Игротерапия** – одна из форм активного отдыха, наиболее благоприятна для снятия напряжения. Сюда можно отнести: пальчиковые и ритмические игры, физ. минутки, игры с музыкой. Перед пением, чтобы настроить детей, подбираю пальчиковые или ритмические игры, близкие по содержанию. Известно, что на кончиках пальцев сконцентрированы нервные окончания, поэтому выполняя движения руками и проговаривая текст мы совершенствуем артикуляционный аппарат, речевое дыхание, ритм речи. Начиная с первой младшей группы использую простейшие пальчиковые игры, такие как: «Ути-ути», «Совушка-сова» , «Ладушки», которые учат детей координировать свои движения. (Авторы О.И.Крупенчук, М.Ю.Картушина) Для детей 2 -3 лет движения усложняются, прошу не только работать пальчиками, но и пытаться проговаривать некоторые слова или фразы. Детям это нравится, они выполняют движения увлечённо и старательно. Так в игре «Тук-тук» идут чередование ударов кулаками и хлопков, аналогично и в «Баранах». В упражнении «Муха» и «Дятел» используем движения всеми пальчиками со сменой рук. У детей с 3 -4 лет накоплен большой опыт пальчиковых и ритмических игр, они уже самостоятельно могут поиграть, единственно на что обращаю внимание, что проговаривание текста должно идти на вдохе и без крика. В игре «Повстречались» учимся стучать парными пальцами рук, в упражнении «Елочка» быстрая смена движений. Использую игры с потиранием ладоней: «Мячики», «Погреем пальчики», с поочерёдным открыванием пальцев: «Пальчики», «Дружба». Физ. минутки обычно использую после пения. При этом активизируется в целом весь организм детей, происходит разгрузка позвоночника, повышается мышечный тонус, всё это способствует укреплению здоровья детей. В играх «По грибы», «Мишка косолапый» происходит чередование шага, наклоны, что повышает мышечный тонус.

**Ритмотерапия.** Танец, мимика и жест, как и музыка, является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-­ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психологическое напряжение, помогают ребёнку устанавливать дружеские связи с другими детьми, что даёт психотерапевтический эффект.

*Музыкально-ритмические движения:*

«Ладошечка» (русская мелодия). Педагог гладит ребёнка по ладони, напевая, устанавливая доверительные отношения.

«Кулачки» (муз.Филиппенко). Дети стучат кулачками друг о друга, по коленкам и чередуют с притопами.

«Едем на поезде» (муз.Филиппенко). Дети вращают руками согнутыми в локтях, первый паровоз, остальные – вагоны, движения слаженные.

«Автомобиль» (муз.Раухвергер). Дети представляют себя шофёрами, берут «руль», двигаются топающим шагом под музыку с окончанием музыки останавливаются.

«Зеркало». Ведущий стоит в центре и показывает движения, все дети за ним повторяют.

*Ритмические движения:*

«Ритмическое эхо». Педагог даёт ритмический рисунок, ребёнок должен его повторить.

Ритмизация имени – ребёнок проговаривает имя по слогам и прохлопывает в ладоши.

Ритмизация движений различных животных («Мишка – косолапый», «Зайчик», «Лошадка»).

**Психотерапия.** Забота об эмоциональном благополучии ребёнка – одна из основных задач. Эмоциональную сферу необходимо развивать. В этом помогает использование музыки в различных видах деятельности. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления в силу воздействия на сферы жизнедеятельности через 3 основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Исходя из опыта работы убедилась, что несомненную пользу для формирования у ребёнка оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения оказывают созданные В.И.Петрушиным формулы музыкального самовнушения.

* Формула повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих («Я – хороший!», «Ты – самый лучший!»)
* Формула расслабления и успокоения («Ёжик и лучик») Коммуникативные игры («Здравствуйте» Картушиной) помогающие наладить общение, выработать чувство товарищества.

Необходимо побуждать ребёнка к творчеству, ибо всплеск активности благотворно влияет на психику ребёнка, а значит на его психофизическое здоровье. Творческие задания направлены на расширение диапазона доступных ребёнку эмоциональных переживаний.

* Предлагаю детям мелодизацию собственных имен, предлагаю спеть используя различный ритм, назвать себя ласково как мама (Ма-шень-ка, Е-гор-ка)
* Также предлагаю мелодизировать образы животных («Весёлые зайчики», «Мишка косолапый», «Маленький ёжик», «Хитрая лиса»).
* Мелодизация природных явлений – используя детские музыкальные инструменты («Весёлый и грустный дождик», «Песенка весеннего ручейка»).

На занятиях использую элементарное музицирование – включение простейших музыкальных инструментов в процесс исполнения музыкальных произведений. Элементарное музицирование развивает коммуникативность, создает неповторимую атмосферу общения, в которой всем комфортно и радостно. Необходимым критерием психологической комфортности ребёнка является такое понятие как улыбкотерапия. Доказано с медицинской точки зрения, что здоровье ребёнка станет крепче и от улыбок педагога. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга. Видя улыбку взрослого ребёнок начинает улыбаться, образуется как бы невидимая нить симпатии. Все свои занятия я начинаю с улыбки, ласкового тона и дети отвечают мне теми же эмоциями.

Все вышеперечисленные формы и методы работы использую в системе НОД, в процессе индивидуальной работы с детьми, в ходе занятий вокально-хорового кружка «Сударушка».