

## "Через музыку к здоровью"

В условиях современной жизни, оздоровление детей - одна из самых важных задач всех ДОУ. Поэтому современные здоровьесберегающие методы должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Ведь здоровье ребёнка - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Педагогам необходимо находить новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создавать благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результаты диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Более пятнадцати лет я занимаюсь музыкальным воспитанием детей, вовлекая их в мир музыки, раскрывая творческий потенциал, основой для которого является здоровьесбережение. Я с удовольствием использую современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме, стараюсь разнообразить привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность детей с пользой для здоровья. Каждое занятие я начинаю с валеологической песни - распевки, которая даёт позитивный настрой ребятам на весь день.

### Валеологическая распевка №1

Ты шагай, ты шагай	<i>(по парам взявшись за руки шаг на месте)</i>
Своей дорогой не зевай	<i>(разводят руки в стороны)</i>
Поздоровайся ладошкой,	<i>(хлопают в ладоши друг с другом)</i>
и своей красивой ножкой!	<i>(носками ног прикасаются друг с другом в паре))</i>
Плечико и локотком,	<i>(касаются плечом, а за тем локтями друг с другом)</i>
и конечно язычком	<i>(здесь под распевку "Здравствуйте")</i>
Ты шагай, ты шагай	<i>(по парам взявшись за руки шаг на месте)</i>
Своей дорогой не зевай	<i>(разводят руки в стороны)</i>
Поздоровайся макушкой	<i>(кланяются друг другу)</i>
И своим красивым ушком	<i>(касаются ушками друг друга)</i>
Спинкой, тепленьким бочком	<i>(спинкой касаются, за тем бочком)</i>
и конечно язычком	<i>(здесь под распевку "Здравствуйте")</i>

### Распевка №2

*(на мелодию русской народной песни «Во саду ли в огороде»)*

На полянке между кочек	<i>(дети сидят на корточках)</i>
От травы зелёной,	<i>(сжавшись в комочек)</i>
Потянулся вверх цветочек	<i>(медленно поднимаются)</i>
Хрупкий, несмышлёный.	
Задрожал цветок от ветра	<i>(«дрожат»)</i>
И листочки вверх поднял,	<i>(покачивают руками вверху)</i>
А потом росой умылся	<i>(«умываются»)</i>
Ещё ярче засверкал.	<i>(разводят руки в стороны)</i>
Здравствуй, солнышко лесное!	<i>(хлопают)</i>
Здравствуй, здравствуй детвора!	<i>(гладят по голове)</i>
Подрастаем как цветочки,	<i>(вращают кисти рук)</i>
Крикнем солнышку: «Ура!»	<i>(хлопают над головой).</i>

Слушание музыки и разучивание текстов песен стараюсь сочетать с игровым массажем или пальчиковой игрой. Например, игровой массаж «Зайка», который использую на музыкальных занятиях в сочетании со слушанием музыки (см. ниже). Приёмы такого массажа чрезвычайно полезны детям. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует таким образом на весь организм в целом, а полная уверенность, что он делает что-то прекрасное, развивает позитивное отношение к собственному телу. А самое важное - повышает защитные свойства всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата.

### **Игровой массаж для тела «Зайка»**

Зайка белый прибежал	<i>(дети легко постукивают пальцами)</i>
И по снегу прыгать стал.	<i>(по ступням ног)</i>
Прыг-скок, прыг-скок!	
Непоседа наш дружок.	
В барабанчик заиграл:	<i>(дети шлёпают по коленям)</i>
Бум-бум, бам- бам!	<i>(ладошками)</i>
А в лесу такой мороз,	<i>(хлопают по плечам)</i>
Зайка наш совсем замёрз.	
Лапками - хлоп, хлоп,	<i>(хлопают в ладоши)</i>
Ножками - топ, топ,	<i>(топают)</i>
Носик трёт, трёт, трёт,	<i>(поглаживают крылья носа)</i>
Ушки мнёт, мнёт, мнёт.	<i>(пощипывают ушки)</i>
Выше, выше прыгай зайка,	<i>(выполняют лёгкие прыжки)</i>
<i>Смелый зайка- попрыгайка!</i>	

Перед пением песен на музыкальных занятиях, я занимаюсь дыхательной, артикуляционной гимнастикой, а также фонетическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок, что очень важно для профилактики простудных заболеваний. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие. Поскольку способствует восстановлению центральной нервной системы, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани.

Основные задачи при использовании дыхательных упражнений:

- укреплять физиологическое дыхание детей (без речи)
- формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох-длинный выдох)
- тренировать силу вдоха и выдоха, развивать продолжительный вдох.

### **Комплекс дыхательных упражнений «Погремся»**

Сильный мороз	<i>(вдох через нос, шумный выдох)</i>
Заморозил наш нос.	<i>(в ладошку, которой прикрыто)</i>
Носик погреем, лицо.	
Подышим скорее.	
Отогрели нос,	<i>(глубокий вдох через нос)</i>
А подбородок замёрз.	<i>(втянуть нижнюю губу под верхнюю, длительно)</i>

Ладочки погреем,  
Дышим веселее!  
Чтоб не мёрзли ножки,  
Попляшем мы немножко!

*бесшумно подуть вниз на подбородок)  
(выдох на ладошке, произнося слог «фа»)*  
*(дети выполняют приседания с выдохом,  
произнося слог «ух»)*

### **Артикуляционная гимнастика «Лягушка»**

Лягушка с солнцем встала,  
Сладко-сладко позевала.  
Травку сочную сжевала  
Да водички поглотала.  
Ротик растянула,  
Солнцу улыбнулась.  
Губки потянула,  
Снова улыбнулась.  
Широко открыла рот,  
Песню звонко запоёт!  
Ква-ква-ква!

*(дети зевают)*  
*(имитируют жевательные движения, глотание)*  
*(широко растягивают губы в улыбке)*  
*(вытягивают губы «трубочкой»)*  
*(растягивают губы в улыбке)*  
*(широко открывают рот)*  
*(произносят звуки отрывисто и громко)*

### **Артикуляционная гимнастика «Котик-рыжик»**

Котик-рыжик стал скучать,  
Не с кем дома поиграть.  
Рыжик лапки причесал,  
Язычком их облизал,  
Влево-вправо потянулся  
И, конечно, улыбнулся.  
К хомячку он подбежал,  
Со слонёнком поиграл,  
На лошадке прокатился  
Вот как рыжик веселился!

*(дети зевают)*  
*(«протаскивают» язык между зубами вперёд-назад)*  
*(облизывают рот по часовой стрелке)*  
*(сильно высовывают язык то вправо, то влево)*  
*(улыбаются)*  
*(надувают щёки)*  
*(вытягивают губы «трубочкой»)*  
*(цокают языком)*  
*(хлопают в ладоши)*

Надеюсь, что данные упражнения станут полезными в педагогической деятельности коллег. Благодаря здоровьесберегающим технологиям, мы можем повышать адаптивные возможности детского организма, укреплять здоровье детей. Ведь наша задача - создать условия для сохранения и укрепления здоровья, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка. Пусть музыка и здоровье шагают вместе, крепко держась за руки!

### **Список использованной литературы:**

1. Методика музыкального воспитания в детском саду /под ред. М.А.Ветлугиной - М.: Просвещение, 1982 г.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду /под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.