



*С.В. Пластинина*

МАДОУ «ЦРР – детский сад №91 «Строитель» г. Улан-Удэ

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В СОЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ».**

Поиск новых форм работы с родителями остается всегда актуальным. Наш детский сад проводит планомерную целенаправленную работу с родителями. Много различных форм работы с родителями уже апробировано. Раньше инициатива больше исходила от педагогов. Теперь, в связи с новыми веяниями в дошкольном образовании, уже со стороны родителей исходит инициатива, и вносятся предложения по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Особенно, когда это происходит в группах компенсирующей направленности, где дети нуждаются в особом подходе.

Детский сад, семья, здоровый ребёнок – три понятия, тесно связанные между собой. Вырастить здорового ребенка – нет задачи сложнее, а может и важнее для семьи и дошкольного учреждения. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей.

Не секрет, что использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие для полноценного развития детей. Поэтому, когда возникла идея помочь детям из групп компенсирующей направленности в плане их здоровья, я не смогла остаться в стороне и активно включилась в работу социального проекта «Академия здоровья». Ведь благодаря музыке, улучшаются не только здоровье, но и развиваются эмоциональность и чувственность, творчество и позитив, создаётся ощущение гармонии и счастья!

Музыка сопровождала нас на каждом шагу. Использование музыкотерапии в моей работе помогало укрепить доверие, наладить взаимопонимание между участниками проекта – детьми, родителями, педагогами.

Пожалуй, ничто другое так не сближает семью и педагогов, как общее дело, когда родители являются полноправными участниками праздников, досугов, дней здоровья; оказывают помощь в разработке сценария, разучивании стихов, песен, в оформлении помещения, пошиве праздничных костюмов, изготовлении подарков.

В работе с семьей использовались как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

*Совместные праздники и развлечения.* Широко и масштабно использовала такую форму взаимодействия с родителями, как «Театр взрослых и детей», когда родители исполняли роли на праздниках, тем самым поддерживая не только своего ребенка, но и других ребят. Игра на сцене родителей вместе с ребенком создаёт положительный эмоциональный настрой у детей и дарит огромную радость от взаимного общения. Традиционные роли

Деда Мороза, Снегурочки и Бабы-Яги сменялись ролями Главкомандующего танковых войск, Непослушной Мамы, Мухи-цокотухи, которая обидела красавицу Осень, Незнайки, который захотел стать моряком... Незабываемые эмоции испытали дети, которые вместе со своими мамами танцевали вальс, или с папами – заводной рок-н-ролл!



*Дни открытых дверей.* Родители имели возможность ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОО, присутствовать, участвовать и организовывать различные оздоровительные мероприятия: от утренней гимнастики до квест - игры. Так, папа нашей воспитанницы Алисы Н. ввел в практику нашего детского сада физкультурные игры-занятия «Веселая кинезиология или гимнастика для мозга». Цель данной методики - оптимизация деятельности мозга, гармоничное развитие двухполушарного мышления, развитие интеллектуальных и творческих способностей детей. Особенно интересным и запоминающимся было занятие на острове «Зарядкинск», где папа в роли вождя племени Мумба-юмба под африканскую музыку провёл с детьми сказочную зарядку, а две весёлые обезьянки помогли ему в этом.

Благодаря инициативе мамы Вики В., работающей стоматологом, были проведены познавательные беседы и практикум «Здоровая улыбка» на одной из «Школ здоровой семьи». Попутно произошло знакомство с профессией врача - стоматолога и был показан спектакль с участием детей и родителей про Белого Зубика, который в игровой и танцевальной форме помог Зайчишке и нашим ребятам правильно ухаживать за зубами.



Я считаю, что совместное творчество формирует доверительные отношения между детьми и родителями, оказывает положительное влияние на развитие ребенка. Поэтому, по инициативе родителей, возникла идея создания семейной творческой мастерской «Данила-мастер и Марья-искусница». Основная цель работы мастерской является укрепление детско-родительских отношений через организацию совместной творческой деятельности. Творческий процесс стимулирует развитие коммуникативных навыков, пассивного и активного словаря детей, раскрывает творческий потенциал ребенка.

Папа Ильи М. познакомил детей со своими рабочими инструментами и показал их действие в работе, папа Марка Б. учил детей рисовать забавных животных, бабушка Егора Ш. готовила с воспитанниками витаминный салат, бабушка Артёма С. рассказала о многообразии камней и научила детей вышивать крестиком.



*Школа здоровой семьи.* Мною для родителей была проведена консультация «Воспитание интереса к музыке», в которой говорилось о благотворном влиянии музыкотерапии и показаны мастер-классы по метроритмической организации детей, по развитию звуковысотного слуха. Во время мастер-классов родители активно выполняли упражнения, прохлопывали ритмические рисунки, пели в «птичьем хоре», даже танцевали, сидя на стульях!

На одном из родительских школ состоялся показ видеороликов по цветотерапии как одной из вариативных форм интегративной музыкотерапии, когда наряду с музыкой включаются другие виды искусства: рисование под музыку, подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы (цветотерапия, изотерапия).



*Индивидуальная работа с родителями.* Одной из важнейших форм взаимодействия семьи и детского сада по сохранению здоровья детей является индивидуальная работа с каждым родителем. Меня радовало, когда родители

приходили поговорить со мной о музыкальных успехах или узнать о проблемах своего ребёнка.

Родителям, которые интересовались музыкотерапией, был предложен список музыкальных произведений по темам:

1. Фоновая музыка для свободной деятельности;
2. Музыка для пробуждения после сна;
3. Детские песни из мультфильмов и кинофильмов;
4. Расслабляющая музыка для релаксации;
5. Музыка для вечернего времени.

*Вокалотерапия* направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Этот метод, основанный на звуковых вибрациях, доступен каждому и не требует специальной подготовки. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Особенно хорошо пением лечатся болезни, связанные с дыханием. Известна практика, когда пением излечивается заикание. А ещё лучший эффект достигается от совместного исполнения песен и ребёнка и родителя. Всем известные песни из мультфильмов и детских кинофильмов родители с удовольствием пели вместе с детьми на празднике «Семейное караоке». Родители без репетиции исполняли песню с незнакомым текстом при помощи мультимедийного оборудования.



*Звукотерапия* — метод лечения звуком. Родители были приглашены на детско-взрослый мастер-класс «В мире звуков». Родители и дети почувствовали благотворное влияние отдельных звуков и их сочетаний. Например, звук «а» — снимает любые спазмы, «и» — прочищает нос, «у» — улучшает дыхание; согласные звуки «с» — лечит кишечник, «н» — улучшает работу головного мозга; звукосочетание «ом» — снижает кровяное давление; «ай, па» — снижают боли в сердце; «ух, ох, ах» — стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии...



Таким образом, родители поняли, что звук имеет не только эмоциональное воздействие, он создает в организме человека биорезонанс, и,

зная какой звук оказывает воздействие на тот или иной орган, можно улучшить своё состояние.

*Релаксация* с помощью музыки очень нравятся и детям и взрослым, а под звуки дождя и аккомпанемент фортепиано особенно! В музыке, погружающей в состояние релаксации, обычно используются специальные гармонии, которые расслабляющим образом действуют на слушателя. Родителям были предложены различные треки с музыкой для релаксации, которые они могут использовать дома. Эффект от прослушивания правильно подобранных композиций делает своё дело — настраивает всю семью на расслабляющий лад.



*Открытые музыкальные занятия для родителей.* Родителям были продемонстрированы инструментальная музыкальная терапия, логоритмика, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, фонопедический метод по Емельянову.

Инструментальная музыкальная терапия направлена на формирование оптимистических настроений с помощью игры на музыкальных инструментах. Музыкальный оркестр является для детей одним из любимых видов музыкальной деятельности. Большую помощь оказывают музыкальные игрушки и инструменты, применяемые в музыкальнодидактических играх.



Логоритмика – здесь каждый музыкальный сигнал должен вызывать у детей немедленную двигательную реакцию. Это позволяет развивать внимание, слуховое восприятие, пространственную ориентировку, способствует коррекции речевых нарушений, например, фонематического слуха. На занятиях используются: игровая мотивация, пантомима, музыкальные рассказы, импровизации и т.д.



Дыхательная гимнастика. Чтобы красиво петь, нужно правильно дышать. Владеть голосом и дыханием – значит управлять своим состоянием. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н. является уникальной и даёт потрясающие результаты. При выполнении упражнений головной мозг насыщается кислородом, что приводит к улучшению всех процессов в организме. Благодаря уникальным дыхательным упражнениям происходит саморегуляция всех обменных процессов в организме.



Фонопедический метод по В. В. Емельянову содействует включению и развитию защитных механизмов фонации. Целью фонопедических упражнений является решение координационных и тренажных задач работы над голосом. Фонопедические упражнения стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании.

Кинезитерапия – лечение движением, то есть дети обучаются технике выражений эмоций с помощью выразительных движений тела, навыкам релаксации. При кинезитерапии используется:

Психогимнастика – комплекс упражнений, игр, этюдов, целью которых является сохранение психического здоровья детей;

Игровая импровизация, когда под живую музыку ребенок выражает свое эмоциональное состояние;

Также использовались артикуляционная гимнастика, валеологические песенки, оздоровительные упражнения для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний.

Таким образом, активное участие родителей в проекте «Академия здоровья», использование музыкальных здоровьесберегающих технологий способствовали созданию **здоровьесозидающей** среды для развития эмоционального здоровья наших воспитанников.

#### Образовательные ресурсы:

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения г. Волгоград «Учитель», 2011
2. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.) г. Москва, ТЦ «Сфера» 2005
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - г.Москва, ТЦ «Сфера» 2008
4. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры г.Москва, 1999.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — С-П «ЛОИРО», 2000

6. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет г. Волгоград, изд. «Учитель», 2009