Пастухова Любовь Ивановна

Музыкальный руководитель

г. Новосибирск

**Эффективные приемы здоровьесбережения на музыкальных занятиях**

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от дошкольника большого умственного и нервно – психического напряжения. Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением  деятельности любого детского учреждения во все времена. Здоровье - самый огромный дар, который дан человеку. На сохранение здоровья нацелены усилия всего педагогического коллектива детского сада. Неустойчивая психика детей представляет сегодня серьезную проблему. Наша задача – сохранить и укрепить здоровье дошкольника, его душевное равновесие и жизненные силы. Однако результативность этой деятельности во многом зависит от способов и средств их достижения. С помощью каких приемов обеспечить сохранение и укрепление здоровья детей?

В процессе работы я все чаще стала замечать, что в пасмурные дни, а таких гораздо больше, чем солнечных, дети приходят на занятия вялыми, малоактивными, невнимательными. Мы не в состоянии повлиять на погоду, но создать атмосферу света и радости, создать необходимые условия для сохранения и стимулирования здоровья детей на музыкальных занятиях в наших силах. Для этого следует ярко осветить музыкальный зал, расставить красивую детскую мебель, приготовить необходимые красочные атрибуты для занятия, сделать окружающую обстановку такой, в которой ребенок сам захочет находиться и приобретать знания. Таким образом мы настраиваем детей не только на рабочий лад, но и развиваем эстетический вкус.

Хорошо методически продуманное занятие - самое здоровьеориентированное для всех его участников. Я тщательно подбираю музыкальный материал для занятий и особое внимание уделяю разделу слушания музыки, отдавая предпочтение жизнеутверждающим произведениям: «Весёлый мишка» В.Петрова, «Итальянская полька» С.Рахманинова, «Турецкий марш» В.Моцарта, «Кошачий дуэт» Дж.Россини и др...Но не всегда удается следовать точно продуманному и написанному плану занятия. Если дети перевозбуждены, тогда следует отступить от плана, для таких случаев как нельзя лучше подходят классические произведения спокойного, умиротворенного характера, которые необходимо иметь под рукой, а именно «Лебедь» К.Сен-Санса, «Зимние грезы» П.Чайковского, «Утро» Э.Грига, «Ходит месяц над лугами» С. Прокофьева. Детям следует предложить сесть поудобней и закрыть глаза. Такой прием помогает «отключиться» от внешнего мира, сосредоточиться на музыке, ничто больше не отвлекает от нежного, неторопливого звучание мелодии, успокаивающе действующей на ребят, ведь музыка - лучший психотерапевт.

Большое значение имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, слова должны звучать мягко, ласково. Этим приемом я пользуюсь в исключительных случаях, когда дети не могут сосредоточиться на слушании, так как убеждена, что от слушания музыки ничто не должно отвлекать, и ребятам внушаю «музыка любит тишину» - основное правило.

Активизировать внимание детей, усилить интерес к пьесе или песне перед их исполнением можно, показав несколько диапозитивов, слайдов или репродукций с изображением картин соответствующих содержанию произведений изобразительного характера. Перед исполнением пьес выразительного характера я читаю стихи или отрывки прозы, таким образом, настраивая детей на продуктивное слушание.

Разучивание танцевальных движений под счет и по показу музыкального руководителя скучно и неинтересно. Тут на помощь приходит игра со словом – любимый детьми вид деятельности. Уснувший «Шалтай-Болтай», косолапка-шалунишка «Мишка», охающий «Зайка» помогают решить в комплексе сразу несколько задач: поднять настроение, развивать чувство ритма ребёнка, развивать речь, оттачивать танцевальные движения, снять нервное напряжение.

Но следует помнить, что музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой и до последней минуты занятия. Когда ребят переполняют эмоции, мы учимся слушать тишину. Весной пытаемся услышать жужжание нашей знакомой мухи, зимой – скрип снега за окном, осенью – вой ветра и шум дождя. Такие приемы помогают сосредоточиться, переключить внимание.

Стиль общения музыкального руководителя с детьми, несомненно, влияет на состояние здоровья детей. Считаю демократический стиль наиболее приемлемым в общении с ребенком. Ребенок не боится ошибиться, свободно высказывает свое мнение. Иногда я выбираю вместо себя музыкальным руководителем желающего из детей. Такой прием повышает интерес к любому виду деятельности, создает хорошее настроение, которое способствует лучшему запоминанию, активизирует инициативу и творческое самовыражение детей. В моей практике был случай, когда ребенок, исполняя роль музыкального руководителя, высказал свой и более удачный вариант музыкальной игры «Кто скорей ударит в бубен», чем предложено авторами, сам объяснил ребятам правила и возглавил игру.

Если процесс получения знаний интересен – нет эффекта перегрузки, поэтому необходимо продумывать число и очередность видов деятельности на музыкальном занятии, разнообразить виды занятий. Больший интерес ребята проявляют к нестандартным занятиям: занятиям-концертам, занятиям – путешествиям («На машине», «Поезд», «Путешествие к дедушке Фольклору», «На весенней полянке», ), занятиям – сказкам («Теремок», «Муравей ищет секреты здоровья», «Путешествие в страну сказок»), занятиям – соревнованиям («А ну-ка, мальчики, а ну-ка, девочки») и др.

От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. Дети рано понимают, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления болезненных чувств грусти и печали. Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносят ощутимый результат в понижении заболеваний детей. Как же детей научить правильно дышать? Лучше всего использовать игровую ситуацию: подуть на разгоряченного мишку, можно превратиться в лягушат, надуть живот и на выдохе пропеть или сказать «ква-а-а-а», устроить соревнование бумажных лыжников, которыми управляют дети с помощью воздушной струи.

В настоящее время детей с нарушениями речи в нашем дошкольном учреждении достаточно много. Лучший способ помочь преодолеть этот недуг – пение. Целительная роль пения уже давно стала общепризнанным фактом. Но не менее целителен метод скороговорки. Работая над дикцией разучиваемой песни, я прошу ребят скороговоркой произнести текст. Только нужно его произносить шепотом, ясно, четко, ритмично. Дети хорошо понимают образное выражение «слова должны слетать с кончика языка». Чем тише говорит ребенок, тем яснее он произносит слова. Способ скороговорки улучшает дикцию, развивает речь, ритм, помогает запоминанию текста песен.

Для достижения ясного, светлого звука в пении эффективен метод «пения на улыбке». Дети видят улыбку и в ответ улыбаются. Улучшается настроение, процесс обучения проходит плодотворней. От улыбки здоровье детей станет крепче.

Пение без сопровождения помогает сосредоточить внимание детей. Это было замечено мной, когда занятия проводились не в музыкальном зале, а в групповой комнате. Детям нравится исполнять песни a’cappella. Они точнее интонируют, подстраиваясь к голосу взрослого.

Пение с жестикуляцией помогает в работе над фразировкой, развивает Звуковысотный слух, помогает правильно расходовать дыхание. Жестикуляция - это дополнительное средство для выражения эмоций, снятия стресса.

Чтобы расширить словарный запас эстетических эмоций в определении характера музыки, сконцентрировать внимание, снизить утомляемость, очень эффективен метод поиска ошибки. Музыкальный руководитель говорит: «Я утверждаю, что эта музыка…» и перечисляет несколько определений, характеризующих музыку. Дети должны найти ошибочные определения.

Вот некоторые приемы поведения самого музыкального руководителя на занятии:

- Не будь многословным.

- Дай сказать детям.

- Если хочешь, чтобы дети были спокойны - будь спокоен сам.

- Не кричи, не говори громко и поспешно.

- Не угнетай, не перегружай, не критикуй часто.

- Создавай ситуации взаимной помощи и поддержки.

- Поддерживай веру детей в себя.

- Учи воздерживаться от уныния.

Основным результатом применения вышеперечисленных приемов является обретение детьми состояния гармонии, хорошего настроения, получение удовольствия, желания придти на музыкальное занятие снова и снова. Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении.