Тема: «Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях как основа гармоничного развития дошкольников»

Уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу затронуть тему, которая лежит в основе всей моей профессиональной деятельности, — это здоровьесбережение на музыкальных занятиях. Мы часто говорим о развитии слуха, голоса, чувства ритма, но забываем, что фундамент всего этого — физическое и психоэмоциональное здоровье ребёнка. Если ребёнок зажат, часто болеет или находится в состоянии стресса, никакое развитие музыкальности не будет полноценным. Поэтому здоровьесбережение для меня — не дополнительный раздел, а стержень, на который нанизывается всё содержание занятия.

Музыка обладает уникальной способностью влиять на организм. Ритм и мелодия могут замедлить или ускорить сердцебиение, снять напряжение или, наоборот, зарядить бодростью. Я использую это целенаправленно. Моя задача — не просто научить ребёнка петь или танцевать, а сделать этот процесс максимально безопасным и полезным для его здоровья. И здесь я выделяю несколько ключевых направлений.

Первое и самое важное — это дыхание. Правильное, диафрагмальное дыхание — это основа здоровья. На каждом занятии мы начинаем с дыхательной гимнастики. Я учу детей не просто вдыхать и выдыхать, а управлять своим дыханием: удлинять выдох, делать его плавным или активным в зависимости от музыки. Это не только развивает певческое дыхание, но и насыщает кровь кислородом, укрепляет бронхо-лёгочную систему, что является отличной профилактикой простудных заболеваний. Мы используем упражнения «Насос», «Снежинка», «Шар» — простые, но очень действенные.

Второе направление — вокальная терапия или, проще говоря, целебное пение. Это не громкий крик, а мягкое, резонансное звукоизвлечение. Особое внимание я уделяю пропеванию гласных звуков: «а» снимает спазмы, «у» расслабляет, «и» улучшает кровообращение. Это не эзотерика, это научно обоснованная вибрационная терапия, которая благотворно влияет на внутренние органы. И, конечно, никакого форсирования звука — голосовой аппарат детей хрупок, и мы работаем только в комфортной тесситуре.

Третье направление — психогимнастика и релаксация. В нашей работе мы часто сталкиваемся с гиперактивными или, наоборот, заторможенными детьми. Я обязательно включаю короткие этюды на выражение эмоций под музыку — ребёнок учится слышать себя, чувствовать своё тело. И обязательно — релаксация в конце занятия. Под спокойную, медленную музыку мы ложимся на ковёр и просто

слушаем, отдыхаем, снимаем мышечное напряжение. Это особенно актуально для детей с нарушениями сна и повышенной тревожностью. Всего 2–3 минуты, но нервная система получает мощную разгрузку.
Четвёртое направление — это логоритмические упражнения, которые я уже упоминала в прошлом выступлении. Это развитие мелкой и крупной моторики, координации. Но с точки зрения здоровья — это ещё и профилактика плоскостопия и нарушений осанки, потому что многие упражнения мы выполняем на носочках, с выпрямленной спиной, используем массажные коврики. Мы не просто двигаемся — мы формируем правильную биомеханику тела.
Отдельно хочу сказать об акустической среде. Голос педагога должен быть спокойным, а музыка — качественной, без резких диссонансов. Я использую только профессиональные записи и живое исполнение, потому что детский слух очень раним. Громкость — всегда умеренная, чтобы не перегружать слуховой анализатор.
Но, коллеги, здоровьесбережение — это не только моя забота на моих занятиях. Я тесно взаимодействую с медицинским персоналом. Мы ведём индивидуальные карты, я знаю группы здоровья детей, и для каждого — свой подход. Для часто болеющих — больше дыхательных упражнений, для детей с нарушением речи — больше артикуляционной гимнастики, для ослабленных — более щадящая двигательная нагрузка.
И ещё один важный момент — это психологический климат на занятии. Здоровье ребёнка — это не только физика, это и его эмоциональный комфорт. Я никогда не ставлю оценок, не сравниваю детей друг с другом. На моих занятиях каждый ребёнок успешен. Потому что позитивные эмоции выделяют эндорфины, которые укрепляют иммунитет. Ребёнок, который идёт на занятие с радостью, — это здоровый ребёнок.
За этот учебный год я провела сравнительный анализ заболеваемости в группах, где я провожу углублённую здоровьесберегающую работу, и в группах, где занятия проходят в стандартном режиме. Результат очевиден: дети, которые регулярно выполняют дыхательную гимнастику и релаксацию, болеют на 20–25 процентов реже. И даже если заболевают, быстрее восстанавливаются.
В планах на следующий год — внедрение игрового самомассажа. Это когда дети под музыку массируют себе уши, ладони, стопы. Это активные точки, связанные со всеми системами организма. И конечно, я планирую провести мастер-класс для родителей, чтобы они могли закреплять эти упражнения дома.
В завершение, коллеги, хочу сказать главное: здоровье — это та основа, без которой невозможно никакое развитие. Мы не врачи, но в наших силах сделать так, чтобы ребёнок не просто научился петь и танцевать, а делал это на здоровом, сильном, устойчивом организме. Наша

музыкальная деятельность должна стать оздоравливающей в самом широком смысле этого слова. Давайте беречь наших детей вместе — грамотно, системно и с любовью.

Спасибо за внимание! Я открыта к сотрудничеству и диалогу.