

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

**Петрова Ольга Викторовна**

музыкальный руководитель

**Земляницина Марина Николаевна**

педагог-психолог

ГБДОУ Д/С №72 КВ

г. Санкт-Петербург

### **ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ИЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ МУЗЫКАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ**

*Аннотация:* в данной статье авторами представлен проект здоровьесбера-  
гающей музыкально-психологической терапии, представлены цели и задачи, а  
также цикл игровых сеансов.

*Ключевые слова:* дети, психофизическая нагрузка, музыкально-оздорови-  
тельная нагрузка, дети.

Дети, а особенно дети ясельного возраста, очень часто подвергаются различным болезням. Здоровье – это не только отсутствие физических заболеваний, но и полное физическое, психологическое и социальное «счастье».

Еще древние греки говорили о том, что музыка и ее воздействие возрождают в человеке все лучшие качества и созидают внутреннюю гармонию, благодаря чему человек может двигаться дальше и вершить прекрасные дела, которые в дальнейшем будут влиять на человечество и делать его лучше.

Собрав все полученные сведения и проанализировав их, мы решили создать и реализовать в нашем детском саду проект «Здоровые дети или оздоровительная музыкально-психологическая терапия».

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, положительных эмоций и чувств в процессе игровых музыкальных сеансов, укрепление психического и физического здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи мы разделили на образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи: развивать творчество, используя здоровьесберегающие технологии, формирование и совершенствование музыкальности дошкольников, создание предметно-развивающей среды и условий для реализации гармоничной, физически и психологически здоровой личности.

Воспитательные задачи: развивать у детей позитивное отношение к себе, к социуму и природе.

Оздоровительные задачи: активизировать стабильность и устойчивость к заболеваниям, формировать и обеспечивать эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Психофизическая нагрузка: речь с движениями, пальчиковая гимнастика, игры на создание положительных эмоций, артикуляционная гимнастика, игры на дыхание, релаксация.

Музыкально-оздоровительная нагрузка: валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, игровой массаж, музыкотерапия.

Цикл игровых сеансов разделен на весь учебный год, по 2 раза в месяц, начиная с октября по апрель.

Октябрь: «Добрые ручки мои»; «Мой зеленый звонкий мяч».

Ноябрь: «Листопадничек-малыш»; «В гостях у нас котенок».

Декабрь: «Мишка и мышка в гостях у ребят»; «Тянемся – потянемся».

Январь: «Снеговичок и варежка», «Санки и коньки».

Февраль: «Ветер проказник», «Выше нос, или кто живет в снегу» Март: «Деточка-Светочка», «Горячие булочки».

Апрель: «Сороконожка проснулась», «Гу-гу».

Для достижения наибольшей результативности при проведении игровых сеансов необходимо: не забывать комплексно рассчитывать и решать задачи ин-

теллектуального, физического, психологического и музыкального развития детей, необходимо активно внедрять во все этапы их жизни здоровьесберегающие технологии для эффективного решения всех проблем.

### ***Список литературы***

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Борисенко М.Г. Руководство для практических психологов и других специалистов, работающих с детьми раннего дошкольного возраста. – СПб.: Паритет, 2002.
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: Творческий центр «Сфера», 2003.
4. Лукина Н.А, Сарычева И.Ф. Логоритмические занятия с детьми раннего возраста. – СПб: Паритет, 2004.
5. Машталь О. Программа развития способностей ребенка. – СПб.: Наука и техника, 2007.
6. Меняйлова И.Н. Двигательное и психическое развитие детей ясельного возраста. – СПб., 2009.