**«Здоровьесберегающие технологии**

**в музыкальной деятельности дошкольников»**

Забота о здоровье детей –  важнейшая задача всего общества. Особую роль в жизни дошкольников выполняют не только родители, но и педагоги. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Существует множество примеров того, что многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу правильно подобранной для воздействия музыки целебной.

Выдающийся греческий врач Эскулап лечил некоторых своих пациентов, специально для них исполняя музыкальные пьесы на трубе.  На некоторых итальянских инструментах эпохи Возрождения можно увидеть надпись: «Музыка лечит душу и тело».

Считалось, например, что разные музыкальные инструменты по-разному влияют на здоровье человека:

• звуки скрипки способны излечить плохое настроение;

• флейта помогает, когда у человека кашель;

• звучит альт, то улетучиваются неврозы;

• арфа способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа.

Музыка одна из основных составляющих здоровья ребенка. На музыкальных занятиях развивается мелкая и крупная моторика. Чем лучше ребенок владеет пальцами, тем лучше развивается его речевая способность. А так же музыка – это: правильное дыхание, осанка, положительное влияние на психику, развитие памяти, мышления и слуха.

В наше время интерес к благотворному влиянию музыки на здоровье людей возобновился.

**Цель:**оптимизация системы музыкально – оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих музыкальных технологий в образовательную деятельность.

**Задачи:**

* обеспечение комфорта детей в различных формах организации ООД и совместной деятельности педагогов и воспитанников.
* Посредством внедрения здоровьесберегающих музыкальных технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

В нашем ДОУ создана музыкальная развивающая образовательная среда, способствующая созданию психологического комфорта для каждого ребёнка, что обеспечивает охрану и укрепление психофизического здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей.

В музыкальном образовательном процессе мною применяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, валеологические распевки, подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика дыхательная, слушание музыки.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, правильная осанка, дыхание.
3. Коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия – сказкотерапия, музыкотерапия, логоритмика, физкультминутки.

**Музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.**

*Валеологические песенки-распевки.*

Цель распевок: выстроить правильное дыхание, подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов.

С данных распевок начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональные климат на занятии, подготавливают голос к пению.

*Дыхательная гимнастика.*

Голос звучит беспрепятственно, объёмно и ровно только при физиологически правильном дыхании. Задачи, поставленные нами для профилактики заболеваний органов дыхания:

- повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям

- отработать механизм физиологически правильного речевого и певческого дыхания.

-тренировать силу вдоха и выдоха.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее  воздействие.

Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

Детям нравится выполнять дыхательные упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления дыхательной мускулатуры и здоровья в целом.

*Артикуляционная гимнастика.*

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации звуков и движений животных.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

*Пальчиковые игры.*

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.  "Пальчиковые игры" – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

*Музыкально – ритмические движения, ритмопластика.*

В работе над музыкально – ритмическими движениями мною используется авторская методика А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет большого значения возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Музыкально-ритмические движения, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, детьми предпочтительнее всех остальных форм работы. Почему? Главная причина состоит в том, что эти упражнения очень эмоциональные, они благотворно влияют на психическую сферу человека. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Например, движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т. д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп. Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов, поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника. Движения русских танцев, хороводные шаги, присядка, различные дроби, перетопы, тройные шаги, улучшают осанку, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов. Музыкальная ритмопластика занимает далеко не последнее место в сохранности здоровья детей.

*Логоритмика.*

Логарифмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение»,расширение у детей словаря, способствуют совершенствованиюпсихофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение идвижения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первуюочередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях детилучше и быстрее усваивают материал, незаметно для себя учатся говорить правильно.

*Игровой массаж.*

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа положительно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма.

*Музыкотерапия.*

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает  дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Музыкотерапия – метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки.

*Физкультминутки****.***

Физкультминутка – это кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Она проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться на каждом музыкальном занятии, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

**Организация  работы проводится по трем направлениям:**

1. Групповая и индивидуальная работа с детьми.

2. Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

3. Совместная работа педагогов ДОУ.

*Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий*(виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятияи настроя детей).

1. Приветствие. Валеологическая песня -распевка  для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения (динамические упражнения, игровой массаж).

3. Слушание музыки (активное и пассивное).

Физкультминутка, пальчиковая игра или кинезиологическая гимнастика

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.

5. Танцы, танцевальное творчество (психогимнастика)

6.  Музыкальные игры, хороводы, речевые игры.

7. Игра на ДМИ. Творческое  музицирование.

8. Прощание.

**Применение различных техник на музыкальных занятиях:**

**Валеологические песни-распевки.**

Занятие начинается с песни, необходимой для активизации внимания детей, создания у них положительного эмоционального настроя на занятие.

Пример:            *"Доброе утро"* (сл. и распевки, муз. О Арсеневской)

 1. Доброе утро!                        разводят руки в стороны и слегка

    Улыбнись скорее!                  кланяются друг другу

    И сегодня весь день              "пружинка"

    Будет веселее.                        поднимают ручки вверх

 2. Мы  погладим лобик,          выполняют движения по тексту

    Носик и щечки.

    Будем мы красивыми,           наклоны головы к правому и левому

    Как в саду цветочки!             плечу по очереди.

*«Здравствуй»*

 Здравствуй солнце золотое, (поднять скрещенные руки вверх)

 Здравствуй небо голубое, (поднять ладошки вверх)

 Здравствуй вольный ветерок, (помахать ручками вверху)

 Здравствуй маленький дубок,

 Здравствуй утро, здравствуй день,

 Нам здороваться не лень!»

*«Добрый день»*

«Добрый день, добрый день,

 Нам здороваться не лень.

 Этими словами

Здороваемся с вами!»

**Музыкотерапия.**

Ребенка необходимо подготовить к  восприятию музыки (предложить сесть поудобней, расслабиться, сосредоточиться на музыке и предварительном рассказе). Музыка, звучащая на занятиях, специально подобрана, аранжирована для детей, предлагаются и инструменты, мягко звучащие, с негромкой динамикой. В процессе слушания музыки дети могут активно двигаться, играть на детских музыкальных инструментах.

  Пример: **«Утро» «Пер Гюнт» Эдварда Грига**

Дети должны закрыть глаза, представить солнечный день и зеленый лес. Главный элемент упражнения — «лесной» воздух, при котором дети должны спокойно, с удовольствием вдыхать и выдыхать воздух, представляя, что находятся в лесу и наслаждаются лесным чистым воздухом.

**Пальчиковые игры.**

 Во время слушания или пения мною применяются различные пальчиковые игры. Желательно, чтобы тематика произведения была созвучна с упражнением.

 Пример: **«Белка»**

Сидит белка на тележке,

(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)

Продает она орешки,

(Круговые движения кистью вправо, влево.)

Лисичке-сестричке,

(Разогнуть большой палец.)

Воробью,

(Разогнуть указательный палец.)

Синичке,

(Разогнуть средний палец.)

Мишке толстопятому,

(Разогнуть безымянный палец.)

Заиньке усатому.

(Разогнуть мизинец.)

Вот так!

(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)

**Дыхательная и артикуляционная гимнастика.**

Данная гимнастика мною применяется в качестве 1 – 2х минутной разминки перед пением и во время. Выполняя дыхательные упражнения в игровой форме, у ребенка происходит положительный эмоциональный настрой, снимается напряжение.

  Пример:                *Упражнение на дыхание « Бабочки».*

Реквизит: бумажные бабочки на верёвочке.

Короткий вдох носом и продолжительный выдох на бабочку.

**Речевые игры.**

Данную методику использую для детей с самого раннего возраста. Играя и примеряя на себя различные роли, ребёнок тем самым самовыражается, у него появляется стойкое желание придумывать и фантазировать.

Пример:    **Дождь**

Дождь, дождь, дождь с утра.          *Хлопки чередуются со шлепками по*

*коленям.*

Веселится детвора!                          *Легкие прыжки на месте.*

Шлеп по лужам,                               *Притопы*

Хлоп в ладоши,                                *Хлопки*

Хлоп-хлоп.

Дождик, нас не поливай,                *Грозят пальцем.*

А скорее догоняй!                           *Убегают от «дождика»*

Со звучащими жестами:                             **Солнышко**

Солнышко, солнышко,         *Ритмичные хлопки.*

      Выгляни в оконышко.

  Твои детки плачут

 По камушкам скачут.      *Легкие прыжки с хлопками*.

**Физкультминутка.**

Целью этой методики служит координальное изменение деятельности детей, что в свою очередь, ослабляет их утомляемость, после чего они могут продолжить занятие с новыми силами.

1. Пример: **Физкультминутка «А часы идут, идут».**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**«Клен».**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.