**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в процессе реализации организованной образовательной области «Художественно-эстетическое развитие (музыкальная деятельность)»**

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе дошкольного  образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие в обществе.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям.

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.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ — музыкальные занятия (НОД), в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее  развитие и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующие здоровьесберегающие  технологии:

**Валеологические песенки — распевки с элементами самомассажа.**

С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные тексты поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на занятии.Например:

Доброе утро!

Доброе утро! (*поворачиваются друг к другу*)

Улыбнись скорее! (*разводят руки в стороны*)

И сегодня весь день

Будет веселее. (*хлопают в ладоши*)

Мы погладим лобик, носик и щечки. (*выполняют движения по тексту*)

Будем мы красивыми, (*постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»*)

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки (*движения по тексту*)

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем (*потирают ушки*)

И здоровье сбережем. (*разводят руки в стороны*)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

«Здравствуйте»

Ладошки, просыпайтесь, трут ладошки друг о друга

Похлопайте скорей! хлопают

Ножки, просыпайтесь. поглаживают ноги

Спляшите веселей! хлопают по коленям

Ушки мы разбудим, потирают ушки

Лобик разотрем, гладят лобик

Носиком пошмыгаем глубоко вдыхают и выдыхают

Песенку споем: носом воздух

«Доброе уторо! Доброе утро! машут руками

Доброе утро всем, всем, всем!» хлопают в ладоши

**Дыхательная гимнастика.**

Она положительно влияет на обменные процессы, играет важную роль в кровоснабжении, способствует восстановлению центральной нервной системы;

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

 Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Развитие продолжительности выдоха.

В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Например:

«Собачка»

(закаливание зева)

И.П. — стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

«Сдуй снежинку» (снежок),

«Подуем на горячий чай».

«Подуй на листочек»

«Подуй на цветочек»

«Подуй на ленточку»

«Подуй на бабочку»

Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят, дети качают листочками

Желтые листочки деткам говорят:

- Ветерок к нам прилетал, дуют на листочки тихонько

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

Тихо песню напевал:

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

А потом как засвистел: дуют на листочки сильно

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

А потом как загремел:

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Ветерка мы испугались, дуют на листочки тихонько

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Задрожали, закачались,

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

**Артикуляционная гимнастика.**

Основная цель артикуляционной гимнастики — выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных.

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

Артикуляционная гимнастика «Лошадка»,

«Киска лакает молоко»

**Игровой массаж и самомассаж.**

То же проводится на музыкальных занятиях. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

Самомассаж -«Погреем ручки»,

«Погреем ушки»,

«Погреем носик»,

«Погреем щечки»,

«Катаем грецкий орех»

Самомассаж «Две тетери»

На лугу, на лугу гладят свой животик

Стоит чашка творогу.

Прилетели две тетери, бегают пальчиками по телу

Поклевали, щиплют себя двумя пальчиками

Улетели. машут ручками

Игровой самомассаж «Зайка умывается».

Зайка белый умывается, имитируют умывание лица*.*

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик. по тексту.

Вымыл ухо. Вытер сухо!

Щечки мыл, глазки мыл

И про лапки не забыл.

Чистый, на пенек он сел,

Громко песенку запел!

**Пальчиковые игры.**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму). Например:

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают «окошко»*)

По дорожке ходит кошка (*«бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке*)

С такими усами! (*показывают «длинные усы»*)

С такими глазами! (*показывают «большие глаза»*)

Кошка песенку поет, (*хлопки в ладоши*)

Нас гулять скорей зовёт! (*«зовут» правой рукой*)

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Киска»

По столу котище скребут пальчиками по коленкам

Лапою гребет.

Спрячет коготки в подушки широко расставляют пальцы

и сжимают их в кулак

И почешет лапкой ушко, гладят рукой ухо

Молочко попьет из миски делают из рук «миску» и подносят

ее ко рту

Наша ласковая киска. гладят себя по голове

Пальчиковая игра "Паучок"  
Паучок ходил по ветке,   
А за ним ходили детки.  
(Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)  
Дождик с неба вдруг полил,   
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).)  
Паучков на землю смыл.  
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)  
Солнце стало пригревать,  
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)  
Паучок ползёт опять,  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке.  
(Действия аналогичны первоначальным, "паучки" ползают на голове.)

Пальчиковая гимнастика «Солнышко»

Солнце утром рано встало, (ладошки скрестить)

Всех детишек приласкало. (пальцы широко раздвинуть, образуя «солнце с лучами»)

**Речевые игры.**

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:

«Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра. (*хлопки чередуются со шлепками по коленям*)

Веселится детвора! (*легкие прыжки на месте*)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (*притопы*)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (*хлопки*)

Дождик, нас не поливай, (*грозят пальцем*)

А скорее догоняй! (*убегают от «дождика»*)

**Упражнения для коррекции зрения**

«Посмотрим на бабочку»

«Посмотрим на птичку»

**Упражнения для правильной осанки**

«Листочки»

Дети выпрямляются, спокойно ходят по залу, стараются удержать листочки на голове.

**Музыкотерапия**— важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыка для релаксации

Перечень музыкальных произведений, при использовании системы здоровьесбережения в образовательном процессе:

* И.Двуреченский – «Очарование цветка»
* И.Двуреченский – «Молчание»
* Л.Бетховен – «Лунная соната»
* Звуки – «Весенний лес»
* С.Чекалин – «Падал снег»
* С.Чекалин – «Нежное сердце»
* С.Чекалин – «Облака»
* Пако де Лусия – «Мадридский дождь»
* Френсис Гойя – «Вечность»
* Музыка для релаксации – «Музыка Нежности»
* Мелодия осени – «Листья летят»
* Энио Мариконе – «Дождь»
* «Сумерки»
* Музыка дождя – «Вальс дождя»
* Поль Мориа – «Адажио» Родригеса
* Поль Мориа – «Адажио» Альбинони
* Поль Мориа – «Голубые небеса»
* Поль Мориа – «Мама»
* Поль Мориа – «История любви»
* Поль Мориа – «Последний день лета»
* Поль Мориа – «Шербурские зонтики»
* Поль Мориа – «В мире животных»

Музыкальные занятия (НОД)  с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, (я составляю план на учебный год по здоровьесберегающим технологиям) направленном на усвоение детьми определенного содержания. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно мне помогает.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;

повышение уровня речевого развития;

снижение уровня заболеваемости;

стабильность физической и умственной работоспособности.

Используемая литература.

Арсеневская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» г. Волгоград, «Учитель», 2011.

Картушина М. Ю. «Сценарии оздоровительных занятий с детьми 3-4 лет» г. Москва, ТЦ «Сфера», 2004

. Картушина М. Ю. «Сценарии оздоровительных занятий с детьми 4-5 лет» г. Москва, ТЦ «Сфера», 2004

Картушина М. Ю. «Сценарии оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет» г. Москва, ТЦ «Сфера», 2004

«Картотека здоровьесберегающих технологий»

«Здоровьесберегающие технологии»