**Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.**

Музыка - это лекарство,

которое слушают.

Задача каждого педагога, родителя сделать для ребёнка всё возможное и невозможное, чтобы он был здоровым.

**Валеологические песенки-распевки** «Здравствуйте ладошки хлоп, хлоп, хлоп». Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений. Подготавливают голос к пению, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат, способствуют лечению и профилактике заболеваний органов дыхания, формируют осанку и правильное положение корпуса во время пения.

**Ритмопластика.**  Способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха, вкуса; умение правильно и красиво двигаться чувствовать и передавать характер музыки; укрепление различных групп мышц и осанки.

**Дыхательная гимнастика.** «По шоссе летят машины». Корректирует нарушение речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также помогает выработать силу и правильное распределение выдоха.

**Артикуляционная гимнастика.** Способствует выработке полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Развивает речь, певческие навыки, улучшает музыкальную память, внимание.

**Речевые игры. «Стёпка-растрёпка».**

Стёпка-растрёпка по лесу гулял,

Стёпка-растрёпка шишки собирал.

Солнце высоко! (руки вверх)

Стёпке не легко! (вытирает пот со лба рукой)

На пенёк он сел (присесть) песенку запел. (хлопки)

Служат эффективным средством развития интонационного слуха, способствуют ритмической и темброслуховой тренировке. Влияет на развитие эмоциональной выразительности речи, двигательной активности.

**Пальчиковая гимнастика.** Дружат в нашей группе ( соединяем в замок)

Девочки и мальчики. (разъединяем)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

1 2 3 4 5 начинай считать опять касание пальцев

1 2 3 4 5 мы закончили считать.

Развивает речь, двигательные качества, повышает координационные способности пальцев рук, соединяет пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формирует образно-ассоциативное мышление на основе устного народного творчества.

Игровой массаж. «Доброе утро», «В гости к бровкам».

В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли.

Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок.

Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим.

Вот мы к шейке прикоснулись и по шире улыбнулись.

Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть.

Руки надо растереть, чтобы больше не болеть.

И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть.

Повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз. Чистота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Фонопедические упражнения.**1,2,3,4,5, тигр вышел погулять. Р-р-р-р(вверх)

Запереть его забыли, 1,2,3,4,5. Р-р-р-р (глиссандо вниз)

Он по улице идёт, ни к кому не пристаёт. Р-р-р-р (вверх)

Но от тигра почему-то разбегается народ. А-а-а-а

Развивают носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание, стимулирует гортанно-глоточный аппарат, а также стимулирует деятельность головного мозга.

**Психогимнастика.** Способствует снятию эмоционального напряжения; обучение умению изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции и движения; коррекция настроения и отдельных черт характера; обучение ауто-релаксации.

**Музыкотерапия.** Используется на протяжении всего дня. Во всех режимных моментах. Регулирует психоэмоциональное состояние, уменьшает чувство тревоги и неуверенности, снимает раздражение и разочарование, снимает напряжённость в отношении с другими людьми, улучшает самочувствие, активность, настроение, уменьшает агрессию, злобность.

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К.Сен-Санс "Аквариум"

**Музыка для релаксации**

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

**Колыбельные**

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь".

**Ещё здоровьесберегающие технологии: вокалотерапия, улыбкотерапия, сказкотерапия, фольклорная арттерапия, терапия творчеством, ритмотерапия.**

**Алгоритм проведения музыкальных занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.**

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, речь с движением.

3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка-пальчиковая игра или жестовая игра.

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, в качестве физкультминутки-пальчиковая или жестовая игра.

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

6.Театральное творчество с элементами ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8.Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

**Результаты музыкально-оздоровительной работы.**

**1.**Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.

2.Стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника.

3.Повышение уровня речевого развития.

4. Снижение уровня заболеваемости.

5.Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года не зависимо от погоды.

**Цель внедрения здоровьесберегающих технологий.**

Охрана и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасности образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической и оздоровительной работы.

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Учёные создали в официальной медицине целое направление-музыкотерапию.

- скрипичная и фортепианная музыка-для тех, у кого не в порядке нервы;

- арфа незаменима в кардиологии;

- виолончель помогает людям с больными почками;

- гобой и кларнет придут на помощь печени;

- флейта запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.

- кларнет - кровеносные сосуды

- флейта - лёгкие, бронхи

- труба - радикулиты, невриты

- звуки колокола - убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи, вирусы гриппа

- религиозная музыка - душевное равновесие, чувство покоя

Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии вокального пения на организм. Во время исполнения песни происходит как бы мягкий массаж гола, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу.

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.