***Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях с детьми дошкольного возраста.***

*Музыкальный руководитель*

*Северьянова А.Г.,*

*Воспитатель*

*Курлыкина Н.М.*

*МБДОУ ДС №10 «Мозаика»*

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе. Поэтому педагоги должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Наряду с образовательными и воспитательными задачами, необходимо решать и оздоровительные, такие, как:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Музыкально-оздоровительная работа в дошкольном учреждении – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Применение здоровьесберегающих технологий варьируется на каждом занятии, в зависимости от задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на занятиях следующих ***здоровьесберегающих технологий:***

*-* ***Дыхательная гимнастика*** – повышает показатели диагностики дыхательной системы, развивает певческие способности, играет важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Мы не сразу выполняем целый комплекс упражнений на первых занятиях, а выбираем несколько самых интересных для детей. Так у них не появляется ощущение, что гимнастика – это скучное и утомительное мероприятие. На первом занятии мы знакомим детей с первыми тремя упражнениями. Со временем дополняем их другими упражнениями из комплекса.

- ***Артикуляционная гимнастика*** – вырабатывает качественные, полноценные движения органов артикуляции, способствует формированию правильного произношения фонем.

Выполняя упражнения артикуляционной гимнастики, дети тренируют мышцы речевого аппарата, они уверенно ориентируются в пространстве, имитируют движения животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

- ***Игровой массаж –*** повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

В процессе общения важную роль играют глаза, поэтому мы стараемся, чтобы во время проведения игрового массажа взгляд детей как можно чаще встречался с нашим. Упражнения игрового массажа веселят детей, улучшают настроение. Особенно нравятся детям упражнения с игрушками и посторонними предметами. При этом мы всегда используем стихотворное или музыкальное сопровождение.

- ***Пальчиковые игры***– развивают речь ребенка, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

- ***Речевые игры*** – развивают музыкальный и речевой слух, выразительность речи, двигательную активность. Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на занятиях вокального ансамбля эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

- ***Музыкотерапия*** – способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной деятельности, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Таким образом, ***результатами*** музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;

- повышение уровня речевого развития;

- снижение уровня заболеваемости;

- стабильность физической и умственной работоспособности.

***Примеры упражнений***

***Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»***

Лепим, лепим ушки – *(щипать пальцами раковины ушей)*

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки – *(поглаживать брови, глаза закрыты)*

Видим далеко!

Носик мы погладим, *(большими пальцами гладить крылья носа)*

Усики расправим. *(нарисовать указательными пальцами усы)*

Теперь мы не ребята, *(покружиться)*

А веселые зверята! *(похлопать в ладоши)*

***Пальчиковая гимнастика «Посуда»***

Раз, два, три, четыре, *(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)*

Мы посуду перемыли: *(одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Чайник, чашку, *(загибать пальцы по одному)*

Ковшик, ложку

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, *(одна ладонь скользит по другой)*

Только чашку мы разбили, *(загибать пальцы по одному)*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

Так мы маме помогали. *(удар кулачками друг о друга, хлопки в ладоши)*

***Речевая игра со «звучащими жестами» «Зимушка-зима»***

Ах ты, Зимушка-зима, *(пружинка с поворотами, руки на поясе)*

Белоснежная была, *(притопы ногами в ритме фразы)*

Белоснежная была, *(шлепки по бедрам в ритме фразы)*

Все дорожки замела. *(качают руками внизу вправо-влево, показывая дорожку)*

Морозы трескучие, *(прыжки с поворотами вправо-влево, руками бьют себя по плечам в ритме фразы)*

А снега сыпучие, *(сверху-вниз махи кистями рук)*

Ветры завьюжные, *(качание рук над головой)*

И метели дружные *(моталочка через верх вправо-влево)*

***Активное слушание «Море»***

Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны.

*Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносят «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.* ***Музыка для релаксации***

Классические произведения:

 Т. Альбиони «Адажио»;

 И. Бах «Ария из сюиты №3»;

 Л. Бетвохен «Лунная соната»;

 К. Глюк «Мелодия»;

 К. Дебюсси «Лунный свет»;

 Н. Римский-Корсаков «Море»;

 К. Сен-Санс «Лебедь»;

 П. Чайковский «Осенняя песнь»;

 Ф. Шопен «Ноктюрн соль минор»;

 Ф. Шуберт «Аве Мария»;

 Р. Шуман «Грезы».

***Список литературы:***

*1. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.*

*2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.*

*3. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.*

*4. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры. – М., 1999.*

*5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.*

*6. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3 – 4 лет. Программа развития. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.*

*7. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 150 с.*