Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №24 «Дельфинчик» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников

**Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях**

Музыкальный руководитель:

Максимова Наталья Викторовна

Здоровье ребенка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе ДОО.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОО – музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОО – новое направление, как в музыкальном, так и в физическом воспитании дошкольников.

Цель: обеспечить каждому ребенку укрепление физического здоровья, выявить и развить музыкальные и творческие способности, сформировать привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучить детей здоровьесберегающим технологиям;

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;

- Развивать крупную и мелкую моторику, используя пальчиковую гимнастику.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика играет важную роль в системе оздоровления дошкольников. На занятии используется комплекс дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

В ходе выполнения необходимо соблюдать определенные правила: вдох – громкий, короткий, активный (шумно шмыгать носом, как бы нюхая); выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (в зависимости от упражнения).

**«Ладошки»**

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч.

Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты.

На счёт «раз» - хватательные движения ладошками (сжимая их в кулачки),[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)одновременно с движением шмыгаем носом.

Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно.

**«Насос»**

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счёт «раз» слегка кланяемся вниз - руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счёт округленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась,- выдох ушёл пассивно.

**Артикуляционная гимнастика**

При разучивании песен на музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Справиться можно с помощью упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, и для правильных произношений звуков.

**«Поймаем мышку»**

Губы в улыбке, приоткрыть рот

Произносить «а-а» и прикусить широкий кончик языка

(поймали мышку за хвостик)

**«Пароход гудит»**

Губы в улыбке, открыть рот

С напряжением произнести долгое «ы-ы-ы…»

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковые гимнастика позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

**«Прилетели гули»**

Прилетели гули.

Гули - голубчики. Махать руками, как крылышками.

Сели на головку,

На головку деткам. Положить руки на голову.

Помашите ладошкой

Кыш-кыш-кыш! Махать кистями рук, «прогоняя гулю».

**«Кот Мурлыка»**

Вот кот Мурлыка ходит, Легкими. свободными кистями рук

Он все за мышкой бродит. выполнять движение «кошечка».

Мышка, мышка, берегись, Погрозить пальчиком

Смотри, коту не попадись. левой руки, затем правой.

«А-а-а-ам!» Сделать резкое движение пальцами обеих рук («кошечка») и

сжать пальцы в кулаки.

**Оздоровительные упражнения**

Одной из форм профилактики заболеваний горла  и голосового аппарата являются фонопедические упражнения. Вокальные проявления начинаются уже у новорожденных. Доказано, что крику плачу ребенка уже можно определить, какой голос будет - высокий или низкий.

Голосовой аппарат развивается через звуковые сигналы (писк, плач, гуление). К пяти годам начинается постепенное развитие голосовых складок. В 7-8 лет голоса ничем не отличаются. С 9-10 лет голоса приобретают силу, расширяется диапазон. Поэтому для детей младшей группы подходит регистр от ля первой октавы до ми второй октавы для старших – от ля малой октавы. Дальнейшее вокальное развитие голоса зависит от навыков.

**Упражнение «Резиновая игрушка»**

Купили в магазине

Резиновую Зину,

Резиновую Зину

В корзине принесли.

(Согласные произносятся на выдохе легко и тихо)

Она сказала:

- Ш-ш-ш-ш!

Потом сказала:

- С-с-с-с!

Затем сказала:

-Х-х--х-х!

Потом устало:

- Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно:

-К-к-к-к!

И так обычно:

-Т-т-т-т!Хочу такой сайт

Потом легонько:

-П -п-п-п!

И очень твердо:

-Б-б-б-б!

Жужжало тихо:

- Ж-ж-ж-ж!

И вовсе сдулась:

-З-з-з-з!

**Упражнение «Погреемся»**

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреем их немножко.

С начала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую - с голосом, потом наоборот.

**Упражнение «Посчитаем»**

Дети считают, усиливая голос от шепота до крика.

Например: 1 - шепотом,

2- тихо,

3 - громче,

4 - ещё громче и т.д.

В результате музыкально-оздоровительной работы мы достигли:

- Повысился уровень развития музыкальных и творческих способностей у детей;

- При обучении дыхательной и артикуляционной гимнастике у детей, сформировалось правильное певческое дыхание;

- Развилась крупная и мелкая моторика, с помощью пальчиковой гимнастики;

- Снизился уровень заболеваемости (большинство с простудными болезнями).

**Список литературы**

*Арсеневская О. Н.* Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятии, игры, упражнения/автор.-сост. О. Н. Арсеневская. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель. – 204 с.

*Каплунова И., Новоскольцева И.* Праздник каждый день: конспекты музыкальных занятий/ И. Каплунова, И. Новосольцева. – СПб.: Издательство «Композитор», 2009.