**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ**

***Из опыта работы-***

***Музыкальный руководитель***

***МБ ДОУ д/с №18 «Золотой ключик»***

 ***Буняева Ирина Николаевна***

**Содержание:**

**1.Актуальность;**

**2.Цель и задачи.**

**3.Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях.**

**4. Результативность.**

**5. Программа и методические пособия**.

**6.Разнообразие здоровьезберегающих технологий:**

**а) валеологические песенки;**

**б) дыхательная гимнастика;**

**в) артикуляционная гимнастика;**

**г) ритмопластика;**

**д) игровой массаж;**

**е) пальчиковые игры;**

**ж) речевые игры и упражнения;**

**з) музыкотерапия.**

 **7. Результаты  музыкально-оздоровительной работы**

**8. Алгоритм проведения музыкального занятия, с использованием здоровьесберегающих технологий**

**9. Десять правил здоровьесбережения. Заключение**

**10.Список литературы**

**11. Приложение**

**12.Практический материал.«Весёлое путешествие» (занятия по ритмопластике)**

**Актуальность**

     Интенсивное развитие современного Российского государства в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью,  а в XXI веке они становятся первостепенными. Иметь абсолютно здорового ребенка – это не просто призрачная мечта, к которой стремятся родители. 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.

 Детство без болезней – это реальность. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», решение проблемы воспитания социально адаптированной личности невозможно без осуществления системы мероприятий по оздоровлению детей.

 **Цель и задачи.**

**Цель внедрения** здоровьесберегающих технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

 1. Систематизировать  проведение физкультминуток на занятии (во время малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки),

2.  В начало и конец  занятия внедрить элементы, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить),

3. Внедрять элементы  здоровьесбережения во время танцев и игр и драматизаций.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности.

Однако,  современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.      Музыкально-оздоровительная работу в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

     Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных, на

сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

     Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект. И музыка - это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховыми рецепторами, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

 Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

   Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

 В результате работы над данной проблемой была создана система музыкально - оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. В рамках системы музыкально-оздоровительной работы разработаны формы организации музыкально-оздоровительных мероприятий.

**Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях**

 Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

 Например, пассивное слушание музыки можно менять с активным, а разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой. Перед пением песен хорошо заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями (та же логоритмика), с игрой на детских музыкальных инструментах.

**Результативность**: **Результатами  этой  работы являются:**
1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
2. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями)
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
4. Повышение уровня речевого развития
5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей в ДОУ созданы все необходимые условия. Музыкальный и физкультурный зал, спортивная площадка.

 Основа данного опыта базируется на **программах и методических пособиях**:

1.по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной;

2.«Праздник каждый день» И.Каплуновой,

3.«Музыкальное воспитание в детском саду» М.Зацепиной,

 4.«Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой,

5.Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой,

6.Программа «Ритмическая мозаика»;

7.«Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной;

8.Технологии Е.Железновой «Ритмика для малышей»,

9.«Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», Т. Лобановой;

10.«Развивающие игры, как здоровьесберегающая основа», В.В.Емельянова 11.«Фонопедическое развитие голосового аппарата», Е.А.Алябьева;

12. «Коррекционные занятия»,  А.П.Зарина;

13.«Музыка и движения в коррекционной работе»

**Разнообразие здоровьезберегающих технологий**
Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных  здоровьесберегающих технологий. Среди которых  валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы  остановиться подробнее.

**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.       С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Их можно использовать в группе.

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Использовать валеологичесие песенки можно, как в начале занятия, так и вместо привычной физминутки.

**Доброе утро!**

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу
Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны
И сегодня весь день /Хлопают в ладоши
Будет веселее.

Мы подгладим лобик /Движения по тексту
Носик и щечки
Будем мы красивыми /Постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки / выполняя «фонарики»

Разотрем ладошки /Движения по тексту
Сильнее, сильнее
А теперь похлопаем
Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем
Улыбнемся снова
Будьте все здоровы!

**Дыхательная гимнастика**

В процессе работы необходимо выявить детей, имеющих речевые нарушения. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

 Поэтому в работе особое внимание необходимо уделять дыхательной гимнастике.

     Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

          Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

* Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).

Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).

* Тренировать силу вдоха и выдоха.
* Развивать продолжительный вдох.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку.

     Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

 Упражнения **на развитие дыхания** играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1.  Укреплять физиологическое дыхание детей;

2. Тренировать силу вдоха и выдоха;
3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох);
4. Развивать продолжительный вдох.

       Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, можно учить детей дышать  правильно. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

  В работе с дошкольниками можно использовать  несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

 **Упражнение «Ладошки»**
(по А.Н.Стрельниковой)

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

**Чудак**
Там, на холмах, сидит чудак,
Сидит и дует так и сяк.
Он дует вверх,
Он дует вбок,
Он дует вдоль и поперек.

Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка.

   **Артикуляционная гимнастика**

     Артикуляционной гимнастикой называются специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щёк, уздечки.

     Мы выполняем гимнастику для рук, ног, чтобы они стали сильными и ловкими. Такая же гимнастика необходима и для речевых органов, где язык (главная мышца) нуждается в достаточно хорошем развитии для выполнения тонких, целенаправленных движений.

     В начальный период артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию. Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.  Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом.  В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

 При разучивании песен на музыкальных занятиях, часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений **артикуляционной гимнастики.** Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Регулярное использование артикуляционных упражнений  улучшает качество речи детей и,  соответственно, качество пения. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

В конце года   наблюдается положительная динамика речевого развития детей. Дети лучше говорят, с удовольствием читают стихи, исполняют роли в детских праздниках.

   **Ритмопластика.**

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Упражнения на ритмопластику проводится в основном во время танцев и драматизаций, а танцевальную импровизацию можно совместить с музыкотерапией. В дальнейшем их можно использовать на праздниках и развлечениях.

 Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы в  нашем детском саду – **игроритмические упражнения**. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, я использую их на музыкальных занятиях. Игра и движение  - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

**Дождь**
Дождик слабенький бывает, вот такой… /тихо и редко хлопает в
/ладоши (половинные)
Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А бывает дождик сильный, вот такой… /хлопает в ладоши сильней
/(четвертные)
Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А ещё бывают в небе чудеса –
гром гремит и начинается ГРОЗА! /топает и хлопает
/одновременно (восьмые).
/Дети подхватывают движения

**Лужи**
Шлеп-шлеп-шлеп - /Дети ритмично постукивают
Иду по лужам. / ладонями по ногам.
Хлюп-хлюп-хлюп — / Ритмично притопывают ногами.
Вода в ботинках.
Кап-кап-кап — /Поднимают руки вверх и рит-
                           / мично щелкают пальцами —
Мне зонтик нужен. с /одновременным движением рук сверху вниз.
Оп-оп-оп — /Скрещивают руки на груди и
Вода по спинке. / ритмично похлопывают по предплечьям.

Буль-буль-буль — /Выполняют ритмичную пру-
Упала шапка. / жинку.
Ой-ой-ой, / Качают головой, руки к голове.
Кругом вода.
Да-да-да, / Ритмично кивают головой.
Себя так жалко.
Одевайтесь в дождь всегда!

         **Игровой массаж.**

     Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

     Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок разговаривает со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.  Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям, нравится массаж? Дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.  Ребенок может легко научиться этому в игре. Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Дождик**
(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам
Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине

Гром, гром, как из пушек
Нынче праздник у лягушек /поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град
Все под крышами сидят /постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин /поглаживают спинку ладошками

(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

**Вот на улице мороз**

Вот на улице мороз! /Поглаживают руки
Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши:
Покрутили, повертели,
Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей
                                    /и вращают их вперед, затем назад.
По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.
По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.
Ножками затопали! /Топают ногами.

 **Пальчиковые игры.**

     Особый интерес представляют пальчиковые игры, потому, что на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание.  Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

 Важное  место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры.  Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Можно использовать  в своей работе пальчиковые игры  Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под музыку. Несложная, легко запоминающаяся мелодия  и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста (вторая младшая группа). Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми -  русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

**Кошка**

Посмотрели мы в окошко /делают пальцами обеих рук «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
Нас гулять скорей зовет /»зовут» правой рукой

Песочный домик

Вот песочница большая /разводят руки в стороны
С крышею в горошек /руки «домиком» над головой
Из песка мы строим дом /стучат кулачком о кулачок
В доме пять окошек /показывают раскрытую ладошку – «пять»
Первое – для зайчика /загибают по очереди пальчики
Второе – для совочка
В третьем куколка стоит
В четвертом – два грибочка.
В пятом кругленьком окошке
Уложили спать мы кошку /ладошки «спят» под щечкой
Только кошке места мало /грозят пальчиком
Прыг! И домик наш сломала /шлепают ладошками по коленям.

     **Речевые игры и упражнения**

Речевое  музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи с речевым слухом. Основой служит детский фольклор.  К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства.

      Речевые игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки.

     Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

 **Речевые игры** – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки.  Работая в этом направлении, можно опираться на методику К.Орфа «Звуки вокруг нас».  Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивает чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текса - движениями или музицированием, способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.

**Листопад**

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

**Музыкотерапия**- одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует  коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

 Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения **нервных** заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима **в кардиологии,** виолончель помогает людям с больными **почками,** гобой и кларнет придут на помощь **печени,** флейта поможет расслабиться и запросто справляется **с бессонницей.**

     Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает **стрессы.** Помогает концентрации внимания.

     Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает **болевой** синдром.

Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять **нервное** напряжение и мышечную усталость.

     В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

 Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.
        Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

       В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы. Особое внимание мы уделяем  музыкально-рефлекторному пробуждению детей после дневного сна. Услышав звучание привычной музыки, малышам  легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы несложных упражнений, не поднимая малышей с кровати.

**Зайчата**
(комплекс упражнений для пробуждения)

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках
Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем, ручку левую потянем.
Глазки открывает, с ножками играем.

Поджимаем ножки, выпрямляем ножки
А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся,
И уже совсем проснемся!

**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 во всех сезонах года независимо от погоды.

      Использование в работе по музыкальному воспитанию здоровьесберегающих технологий даёт следующие результаты: дети реже болеют, меньше пропускают занятия и, соответственно, - лучше усваивают материал программы.

       Надо отметить, что успех проводимой  музыкально - оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу необходимы консультации,    открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях.   Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

       Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы  с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи  физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.  Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

**Алгоритм проведения музыкального занятия, с использованием здоровьесберегающих технологий**

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

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические  движения, логоритмические упражнения.

3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка - пальчиковая или жестовая игра- 1 упр.

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра-1 упр.

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

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

7. Игра на ДМИ. Творческое  музицирование.

8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

**Заключение**

     Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определённого содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

    Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Список литературы**

1.        Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения  г. Волгоград «Учитель», 2011

2.       Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.) г. Москва, ТЦ «Сфера»  2005

3.      Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - г.Москва, ТЦ «Сфера» 2008

4.       Белая А.Е., Мирясова В.И.  Пальчиковые игры  г.Москва, 1999.

5.       Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — С-П «ЛОИРО», 2000

6.     Подольская  Е.И  Формы оздоровления детей 4-7 лет г. Волгоград, изд. «Учитель», 2009

**Приложение**

**Практический материал №1**

**«Весёлое путешествие» (занятия по ритмопластике)**

Конспект занятия по ритмической пластике в средней группе

"Весёлое путешествие"

**Приоритетные задачи:**

* Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
* Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
* Обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом, умение выполнять упражнение о начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого.

    **Ход занятия:**

***Дети заходят в зал. Садятся на стульчики. Будят ручки и ножки.***

**Приветствие «Доброе утро »**

**Педагог:**  Я хочу отправиться в путешествие и взять вас с coбoй.

Вы согласны? Но сначала мне нужно проверить ваши сильные ножки.

• Ходьба сидя на стульчиках.

А теперь мне нужно проверить ваши ручки.

• Ритмические хлопки.

Ну, что ж, можно отправляться в путешествие, но куда, пока не скажу.

**Композиция - «Весёлые путешественники»**

(сл. С. Михалков,  муз. М.Старокадомский  сб. 2 «Ритмическая мозаика»

А. И. Буренина)

 **Педагог:** Мы приехали с вами в лес, полон сказок и чудес!

Посмотрите, под ёлочкой спит мишка. Почему?

Правильно, потому что сейчас зима. Разбудим мишку?

**Игра «Разбудим мишку» (2-3 раза)**

**Педагог:**   Мишка сердится, потому, что мы ему спать не даём.

Пусть он спит. А я с вами поиграю и попляшу.

***(превращение в медведя)***

**Педагог:**  У меня есть волшебные КОЛОКОЛЬЧИКИ

***(показывает большой колокольчик)***

Колокольчик какой? Правильно большой! А голосок у него, какой? Правильно низкий.

***(показывает маленький колокольчик)***

А это какой колокольчик? Правильно маленький. Голосок у него, какой? Высокий.

***(Раздать детям колокольчики)***

 **«Игра - пляска с колокольчиками»**

*(музыка «Льдинки и Дед Мороз »   сб. "Танцуй, малыш № 2 Т.И. Суворова)*

***(I часть музыки - педагог пляшет с большим колокольчиком, II часть - дети- с маленькими)***

**Педагог:**   А хотите тоже мишками стать? ***(превращение детей)***

**Композиция «Плюшевый мишка »** *(сб. "Ритмическая мозаика" А. И. Буренина)* ***(превращение детей)***

**Педагог:** Ну что пусть медведь спит. А мы поедем дальше.

**Читает стихотворение «Лошадка»**  *(А. Барто)*

   «Я люблю свою лошадку,

   Причешу ей шерстку гладко,

   Гребешком приглашу хвостик

   И верхом поеду в гости»

И мы сейчас с вами отправляемся дальше на лошадке.

**Лошадка***(прямой галоп)*

-Что нужно сказать лошадке, чтобы она поехала?

-Но-о-о…

-А как можно остановить лошадку?

-Пр-р-р-р…

   **Движение под музыку Н. Потоловского «Лошадки».**

 **Педагог:**  Посмотрите, под ёлочкой кто-то оставил бантики.

Ой, какие красивые бантики! Разноцветные!  *(закрепление основных цветов)*

Как девочки себя украшают бантиками?

Как мальчики себя могут украсить бантиками?

Я догадалась - это зайчики оставили бантики после праздника.

А давайте с бантиками потанцуем.

**«Пляска с бантиками»**, ***музыка «Мяу-мышки» сб. «Танцуй, малыш»  № 2 Т.И. Суворова***

**Педагог:**   Сложим бантики в корзину и оставим под ёлочкой, пусть зайки танцуют. Не хочется уезжать, но надо возвращаться в детский сад.

Занимайте места в вагончиках. Поехали.

**Музыкальная  игра  «Поезд» , *музыка Е.Филиппенко***

 **Педагог:**   Вот мы и в детском саду.Какое весёлое путешествие было у нас.

Вам понравилось?

**Игровой самомассаж**    *(поглаживание рук, ног, головы)*

**Педагог:**   Помогали нам в путешествии наши сильные ножки.

 Спасибо, ножки! - гладят.

И весёлые ручки.

Спасибо ручки! - гладят

И ребята, молодцы! - гладят головки

До СВИДАНИЯ!

*Дети говорят до свидания и уходят из зала.*