**Здоровьесберегающие технологии в процессе музыкального воспитания дошкольников**

Оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ помимо образовательных и воспитательных ставит перед собой и оздоровительные задачи:

 1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

 2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

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

Новизна музыкально-оздоровительной работы состоит в следующем:  
в музыкальном развитии, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме.  
Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья.  
В системе музыкально-оздоровительной работы я использую следующие виды  здоровьесберегающих технологий:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья:

- Пальчиковая гимнастика

- Валеологические песенки – распевки

- Дыхательная гимнастика

- Артикуляционная гимнастика

- Речевые игры

- Фонопедические упражнения

- Релаксация

2. Технология обучения здоровому образу жизни:

- коммуникативные игры – танцы

- игровой массаж (самомассаж)

3. Коррекционные технологии:

- логоритмика

- музыкотерапия (активная, пассивная)

На некоторых технологиях мы остановимся подробнее.

Первая из них – валеологические упражнения.  
Валеологические упражнения – отличное начало любой образовательной деятельности. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира. Представляю вашему вниманию  валеологическое упражнение «Доброе утро» (ст, подг.гр.).

«Здравствуйте ладошки» (мл, ср.гр.) .

Положительный эмоциональный настрой  - это основа психического здоровья, который закладывается в детском возрасте. Это упражнение пронизано добрым, ласковым отношением к друг другу. Здесь и реализуется задачи нравственного воспитания: уважительное отношение к друг другу, бесконфликтность, вежливость, коммуникабельность.

Знания, умения, навыки, полученные в процессе выполнения упражнений, станут одним из составляющих фундамента для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

**Дыхательная гимнастика.**

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 выдох.

В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения основного комплекса дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Уникальность данной методики состоит в том, что упражнения в ней делаются одновременно с сеансом вдыхания воздуха: то есть движение приходиться на вдох: хватаем - вдыхаем, кланяемся - вдыхаем, поворачиваемся - вдыхаем. Воздух, вдыхаемый согласно определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрей циркулировать по организму, разнося по нему необходимые полезные и питательные вещества.

            Выполняя упражнения, следует соблюдать следующие правила:

-делать активный короткий вдох носом;

-выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;

- вдох делать одновременно с движением;

- вдохи-движения выполнять под счёт.

В начале осваиваем лёгкое упражнение «Ладошки» в медленном темпе "активный эмоциональный шумный короткий вдох" и "пассивный свободный выдох" (показ). Сейчас я предлагаю встать, для того, что бы выполнить дыхательное упражнение "Ладошки". Стоим ровно, прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, ладошки развёрнуты. Вдох носом и одновременно сжимаем ладошки в кулачок.

              Второй этап выполнения этого упражнения в более быстром темпе. На 4 счёта делаем подряд 4 коротких вдоха движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. И так 4 раза по 4 вдоха движения. (показ)

        Следующее движение «Насос» (накачиваем шины). Стоим немного ссутулившись, голова слегка опущена, руки перед собой, кисти к коленям. Наклоняемся вперёд, опускается верхняя часть туловища. Здесь активное участие принимают мышцы лёгких. И так 4 раза по 4 вдоха движения. (показ)

        Более сложное упражнение «Кошка» (приседание с поворотом). "Кошка пытается схватить мышку". Стоим ровно, прямо, ноги уже, чем на ширине плеч. Поворачиваем верхнюю часть туловища вправо, слегка приседаем, а кисти рук одновременно делают хватательные движения. (показ) Каждое упражнение разучивается с детьми до автоматизма (около месяца).

Следующая технология, которую я использую в своей практике:

**Речевые  игры.**

 Речевые игры и упражнения  рекомендую сопровождать  движениями, звучащими жестами (хлопками, притопами, щелчками, шлепками). Тексты для речевых игр просты, соответствуют возрасту дошкольников, легко запоминаются. Это образцы народного устного творчества - песенки, прибаутки, потешки, считалки, дразнилки. Простота выбранного текста позволяет не уделять много времени на его заучивание, а способствует развитию ритма, дикции и другим задачам речевого упражнения, поддержка текста музицированием способствует более эмоциональному воспроизведению. Видеопросмотр.

Речевая игра  «Аты – баты, шли солдаты» Народная потешка.

Одним из направлений словотерапии можно считать и рифмотерапию – лечение стихами. Некоторые из стихов созвучны человеку, его эмоциональности «внутреннему миру». К тому же они являются индивидуальным способом самовыражения.

Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень.

Ритмодекламация «Чайничек с крышечкой», «Снежинки»

Оздоровительные и фонопедические упражнения  
Упражнение «Погреемся».  
Мерзнут на ветру ладошки,  
Мы погреем их немножко. Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а». Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот.

Упражнение «Капризка».  
Я не буду убираться! Я не буду кушать!  
Целый день я буду ныть,

Никого не слушать.

Дети сначала кричат «А-а-а!», затем воют «У-у-у!», а потом визжат «И-и-и!»  
Следующая здоровьесберегающая технология:

**Игровой массаж.**

После обеденного сна я рекомендую воспитателям проводить динамическую гимнастику и заканчивать её  игровым массажем.  Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все 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. Обучение детей простейшим массажным приемам лучше всего происходит в игре.

Использование игрового массажа, который входит в  структуру каждого из занятий Марины Юрьевны Картушиной из сборника "Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада" повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Я предлагаю  игровой массаж «Капустка». Массаж спины.

Игровой массаж тела «Зайка».  
Зайка белый прибежал  и по снегу прыгать стал. Дети шлепают ладошками по коленям  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Непоседа наш дружок. Зайка прыгнул на пенек,  
В барабан он громко бьет: Бум-бум-тра-та-та!  Стучат пальчик о пальчик  
Зимой погода – красота! А в лесу такой мороз!  
Зайка наш совсем замерз. Дети хлопают ладошками по плечам  
Лапками – хлоп – хлоп!   Хлопают в ладоши  
Ножками – топ – топ!       Топают  
Носик – трет – трет – трет!  Поглаживают крылья носа  
Ушки – мнет – мнет – мнет. Пощипывают ушки  
Прыгай выше, зайка,  Легкие прыжки  
Зайка – попрыгайка. Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.

Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Массаж спины «Веселый музыкант» Дети стоят парами по залу

Я на скрипочке играю              Первая пара «Рисует» полоски на спинах второй пары

Тилили-тилили                          Вторая пара рисует полоски на спинах  первой пары

Пляшут зайки на лужайке        Вместе пары прыгают,  как зайки

Тилили-тилили

Заиграл на балалайке                Первая пара стучит легко пальчиками на спинах второй                          пары

Треньди-брень                           Меняются местами

Пляшут зайки на лужайке        Вместе пары прыгают,  как зайки

Треньди-брень

Заиграл на барабане                 Первая пара стучит кулачками на спинах второй пары

Бум-бум-бум, трам-там-там     Меняются местами

В страхе зайки разбежались по кустам, да по кустам   прыгают в домик.

 Учить выполнять массаж спины друг другу; показать детям приемы массажа, движения рук.

Самомассаж провожу в игровой форме с музыкальным сопровождением, а также своей в работе использую массаж, как средство подготовки лицевых мышц к певческой деятельности. Это прекрасная разминка для подготовки к пению, придаёт мышцам лица и артикуляционного аппарата чувство лёгкости и раскованности.(«Конфетка», «Заведём моторчик»-губами).

**пальчиковые игры.**

 Я использую в своей работе пальчиковые игры по методике Екатерины Железновой, которые проводятся под музыку. Несложная, легко запоминающаяся мелодия  и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста (вторая младшая группа). Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию).

Посмотрите видеозарисовку «Утречко». Пальчиковую игру.

**Коммуникативные  игры и танцы**

Вовлечение ребенка в процесс музицирования лежит через создание атмосферы принятия друг друга и эмоционально-психическое раскрепощение. Здесь незаменимыми помощниками выступают коммуникативные танцы, игры,  использование которых решает задачи:

- развития коммуникативных навыков, развития позитивного самоощущения, что    связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе.

- работы над ощущением формы,

- развития двигательной координации,

- развития чувства ритма.

Поскольку многие коммуникативные танцы, игры построены в основном на жестах, движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение людей друг к другу, то в целом они производят положительные радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, еще больше способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального климата в детской группе. Движения и фигуры в таких плясках очень просты, доступны для исполнения даже маленьким детям.

Коммуникативная игра «Кутерьма»

Коммуникативная игра-танец «Разноцветные веревочки»

Коммуникативная игра-танец «Марш с предметами».

Игра с инструментами «Звуковой бутерброд»

**Музыкотерапия**

 Музыкотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она 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.

Специальный подбор музыкальных игр и музыкального материала, а также методика его использования, – вот что отличает музыкальную терапию  от музыкального образования, развлечения и отдыха.

 Методы музыкальной терапии можно разделить на активную (экспрессивную) и пассивную (рецептивной). Музыкотерапия как активная - это когда дети активно проявляют себя в музыке, так и пассивная - когда детям предлагают музыку только слушать. Музыкотерапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на музыке. Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение), музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры), музицирования на музыкальных инструментах и другие.

При активной музыкотерапии дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (пение), при этом применяются как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (звучащие жесты - хлопки, постукивания, притопы). Все это очень созвучно с системой элементарного  музицирования  К.Орфа. Ведь вся работа здесь построена на триединстве слова, музыки и движений. А сочетание музыки и движений (элементарного танца) является основой творческой деятельности.  Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно – игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов, М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкальная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

 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 в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.  
Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Скрипки, виолончели и гитары развивают в человеке чувство сострадания.  
Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.  
В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это нее значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.  
Хорошо, если утром детей будет встречать солнечная мажорная классическая музыка. Для расслабления снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон, необходимо воспользоваться мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются. Для пробуждения используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Можно провести комплексы упражнений для пробуждения («Зайчата», «Просыпайтесь, глазки!», «Потягушка», «Котята»).  
  
Рекомендую воспитателям использовать вышеперечисленные технологии в режиме дня:

·         валеологические упражнения, проводить как приветствие во время утреннего сбора

·         перед утренней гимнастикой проводить дыхательную гимнастику.

·         пальчиковые игры перед образовательной деятельностью (очень хорошо организует внимание детей)

·         речевые игры в ходе непосредственно образовательной деятельности, как физминутку.

·         после сна проводить динамическую гимнастику с игровым массажем.

·         На улице, в вечерний отрезок времени  коммуникативные танцы и игры с предметами, инструментами.