*Петрова Анжела Николаевна,*

*музыкальный руководитель первой квалификационной категории*

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №2 «Золотой ключик» Барабинского района Новосибирской области*

*Россия, Новосибирская область, г. Барабинск*

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на музыкальных занятиях в ДОУ, как средство по формированию культуры здоровья и повышения мотивации к его сохранению**

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.

Сохранение и укрепление здоровья детей является актуальной и немаловажной темой в дошкольном образовании. Существует множество здоровьесберегающих технологий, которые включают в себе взаимосвязь и функционирование всех компонентов образовательной деятельности, ориентированных на поддержание здоровья детей, на всех периодах его воспитания и развития.

Целью организации и ведения работы в дошкольном образовательном учреждении по применению технологий здоровьясбережения в художественно - эстетическом развитии, является формирование творческого потенциала и музыкальных возможностей воспитанников.

Существует множество факторов влияющих на неокрепшее, не до конца сформированное здоровье ребенка. Проблемы связанные с экологическими катаклизмами, эмоциональный дискомфорт и некачественное питание, неблагополучная обстановка в семье: все это только маленькая часть пагубно воздействующая на хрупкий организм ребенка.

Музыка же, является одной из не маловажных благоприятных средств для физического развития детей. Применение здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности помогает укрепить не только физическое, но и психическое здоровье детей. При систематическом использовании технологий в игровой форме, можно развить не только музыкальные и творческие способности, но и сформировать привычку у воспитанников к здоровому образу жизни. Валеологические умения, полученные на музыкальных занятиях, формируют у воспитанников привычку гармоничной жизни с семьей, самим собой и с окружающим его миром.

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

**Доступность:** Система музыкально-оздоровительной работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

**Результативность:** Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений.

 Основа данного опыта базируется на программах и методических пособиях по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И.Каплуновой, «Музыкальное воспитание в детском саду» М.Зацепиной, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной; технологии Е.Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», Т. Лобановой «развивающие игры, как здоровьесберегающая основа», В.В.Емельянов «Фонопедическое развитие голосового аппарата», Е.А.Алябьева «Коррекционные занятия»,  А.П.Зарина «Музыка и движения в коррекционной работе».

Итогом музыкально-оздоровительной деятельности являются: сбалансированность психоэмоционального благополучия детей; увеличение уровня развития речи; снижение показателя заболеваемости. Таким образом, педагогический состав дошкольного образовательного учреждения, в том числе и музыкальный руководитель, обязаны системно и целостно внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии, тем самым решать задачи интеллектуального, личностного, физического и эмоционального развития детей.

С древних времен, музыка внедрялась во врачебное дело для лечения пациентов, так как её лечебный эффект доказан наукой. В официальной медицине создано целое направление для лечения и профилактики пациентов – музыкотерапия. Многие люди используют музыкотерапию интуитивно для увеличения работоспособности, поднятия настроения и улучшения самочувствия.

Уникальность системы состоит в том, что можно разнообразить привычные виды музыкальной деятельности с пользой для здоровья детей. Использование на музыкальных занятиях легкие и добрые тексты, которые быстро запоминаются воспитанниками, состоящие из мажорной гаммы, песенок - распевок в начале занятия влияет на подготовку голоса к пению, задает позитивный тон, поднимает настроение и улучшает эмоциональный климат в группе.

На занятиях необходимо соблюдать основные педагогические принципы - последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала. Обязательно включаются в занятия коммуникативные игры или танцы. Хороводы - предполагают знакомство с хороводным шагом, способствуют развитию координации голоса и движений. Необходимым моментом является наглядный материал - иллюстрации, элементы костюмов, игрушки, картинки для фланелеграфа и т. п. Многократное применение наглядного материала по лексическим темам помогает перейти образам - представлениям в образы-понятия. Главным принципом достижения эффективности в работе - индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий его возрастные, психофизиологические и речевые возможности.

**Виды музыкальных занятий.**

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

**Виды занятий** - индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематически комплексные, интегрированные.

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

**Валеологические песенки - распевки.**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты (в том числе из программы «Здравствуй» М. Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**Дыхательная гимнастика.**

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем нейтральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик но восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. В ДОУ музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева и А. Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

**Артикуляционная гимнастика.**

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада перед зеркалом. Артикуляционные гимнастики Е. Косиновой, Т. Куликовской, В Цвынтарного способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Оздоровительные и фонопедические упражнения проводятся по рекомендации и под наблюдением педиатра детского сада для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно - фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. 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 отношению к собственному телу. Ребенок может легко тому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Пальчиковые игры.**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

**Речевые игры.**

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст поется или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. 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, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**Музыкотерапия** - 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. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном  на усвоение детьми определенного 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, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

**Список используемой литературы:**

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

2. Ветлугина Н.А., Дзержинская И.Л., Комиссарова Л.Н. и др.; Методика музыкального воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 1982. – 271 с., ил.

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. (Здоровый малыш).

4. Родина М.И., Буренина А.И. Кукляндия. Учебно-методическое пособие по театрализованной деятельности. СПб.,2008.-109с.

5. Савельева Е.А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников. СПб.,2010.- 87с.

6. Тютюнникова Т.Э. Бим-бам-бом! Сто секретов музыки для детей.

Вып.1. Игры звуками. Учебно- методическое пособие. СПб.,2003.-100с.