**Здоровьесберегающие технологии в работе музыкального руководителя ДОУ.**

Музыкальный руководитель Берг М.А.

Забота о здоровье детей –  важнейшая задача всего общества. Особую роль в жизни дошкольников выполняют не только родители, но и педагоги.

Музыкальные руководители дошкольных учреждений, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Повысить интерес детей к здоровому образу жизни можно за счет использования здоровьесберегающих технологий в различных видах музыкальной деятельности: музыкальных и ритмических движениях, Восприятии музыки, пении, игре на детских музыкальных инструментах, музыкальных играх и танцевальном творчестве.

Цель здоровьесберегающих технологий:

 **Цель:**оптимизация системы музыкально – оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих музыкальных технологий в образовательную деятельность.

**Задачи:**

* обеспечение комфорта детей в различных формах организации ООД и совместной деятельности педагогов и воспитанников.
* Посредством внедрения здоровьесберегающих музыкальных технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

Виды здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях:

* Валеологические песенки - распевки
* Пальчиковые игры
* Психогинастика
* Ритмопластика
* Дыхательная гимнастика
* Артикуляционная гимнастика
* Фонопедические упражнения
* Игровой массаж
* Логоритмика

**Музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.**

*Валеологические песенки-распевки.*

Цель распевок: выстроить правильное дыхание, подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов.

С данных распевок начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональные климат на занятии, подготавливают голос к пению.

*Дыхательная гимнастика.*

Голос звучит беспрепятственно, объёмно и ровно только при физиологически правильном дыхании. Задачи, поставленные нами для профилактики заболеваний органов дыхания:

- повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям

- отработать механизм физиологически правильного речевого и певческого дыхания.

-тренировать силу вдоха и выдоха.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее  воздействие.

Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

Детям нравится выполнять дыхательные упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления дыхательной мускулатуры и здоровья в целом.

*Артикуляционная гимнастика.*

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации звуков и движений животных.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей,певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

*Пальчиковые игры.*

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.  "Пальчиковые игры" – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

*Музыкально – ритмические движения, ритмопластика.*

В работе над музыкально – ритмическими движениями мною используется авторская методика А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет большого значения возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

 Музыкально-ритмические движения, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата,детьми предпочтительнее всех остальных форм работы. Главная причина состоит в том, что эти упражнения очень эмоциональные, они благотворно влияют на психическую сферу человека. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Например, движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т. д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп. Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов, поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника. Движения русских танцев, хороводные шаги, присядка, различные дроби, перетопы, тройные шаги, улучшают осанку, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов. Музыкальная ритмопластика занимает далеко не последнее место в сохранности здоровья детей.

*Логоритмика.*

Логарифмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение»,расширение у детей словаря, способствуют совершенствованиюпсихофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение идвижения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первуюочередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях детилучше и быстрее усваивают материал, незаметно для себя учатся говорить правильно.

*Игровой массаж.*

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа положительно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма.

*Музыкотерапия.*

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться на каждом музыкальном занятии, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

**Организация  работы проводится по трем направлениям:**

1. Групповая и индивидуальная работа с детьми.

2. Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

3. Совместная работа педагогов ДОУ.

*Алгоритм проведения музыкального занятия с использованиемздоровьесберегающих технологий*(виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятияи настроя детей).

1. Приветствие. Валеологическая песня-распевка  для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения (динамические упражнения, игровой массаж).

3. Слушание музыки (активное и пассивное).

Физкультминутка, пальчиковая игра или кинезиологическая гимнастика

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.

5. Танцы, танцевальное творчество (психогимнастика)

6.  Музыкальные игры, хороводы, речевые игры.

7. Игра на ДМИ. Творческое  музицирование.

8. Прощание.

Музыкальное развитие дошкольников и укрепление их здоровья, будет успешным, если для формирования гармонично развитой, физически здоровой личности будет создана предметно – развивающая среда и условия, а так же учтены возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка.