**Консультация**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях»**

# Музыкальный руководитель Мыскина Н.Н.

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Во всех существующих программах воспитания и обучения в ДОУ ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического и психического развития. К тому же ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного учреждения определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого- педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Таким образом, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области.

Эффективность используемых форм и методов социально-психологического благополучия ребенка заключается в совокупности мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное

пребывание ребенка в детском саду. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. Главная задача – это обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-психологического благополучия дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Условия, необходимые для обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1. Обеспечение эмоционального благополучия:

- через уважительное отношение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- через непосредственное общение с каждым ребенком.

2. Поддержка индивидуальности и инициативы детей:

- через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- через создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- через не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющим различные возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников.

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми и более опытными сверстниками;

- через создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- через организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- через поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- через оценку индивидуального развития детей.

5. Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей.

Особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области. Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1.Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия светом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонопедическая и логопедическая ритмика.

2.Медико-профилактические технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников, контроль питания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

3.Физкультурно-оздоровительные технологии: развитие физических качеств, ритмопластика, подвижные спортивные игры, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика заболеваний.

Из всего этого можно выделить цель музыкально-оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыка».

Опираясь на современные программы и методики по музыкальному образованию и оздоровлению детей, формулируем следующие задачи:

1.Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:

- развитие специальных музыкальных способностей;  
- координация слуха и голоса, координация движений;             
- развитие познавательных процессов и личностных новообразований;           - обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности.

2.Сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей:

- развитие сенсорных и моторных функций;

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний.  
3.Создать музыкальную предметно-развивающую среду с учетом здоровьесберегающех технологий.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду - это организованный процесс, направленный на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

В детском саду создана обстановка, обеспечивающая психологический, интеллектуальный и физический комфорт детей, способствующая соблюдению баланса активности и отдыха, коллективной и индивидуальной деятельности. Таким образом, вся организация музыкальной здоровьесберегающей среды сориентирована на достижение детьми психологического, интеллектуального, физического комфорта. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих музыкально-оздоровительных технологий:

1.Дыхательная гимнастика. Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы.

2.Пальчиковая гимнастика. Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ним связанные.

3.Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

4.Валеологические распевки.

Цель распевок подготовить голосовые связки к пению, развивать звуковысотный и ритмический слух. Несложные тексты, мелодия, состоящие из звуков мажорной гаммы поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат в начале музыкальной деятельности.

5.Вокалотерапия. Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса это путь к хорошему здоровью без применения лекарств. Использование таких пропеваний действует как сигнал перед изменением вида деятельности, способствует развитию сосредоточенности и внимания.

6.Релаксация. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление более длительным. Необходимо обратить внимание на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

7.Взаимодействие и просветительская работа с родителями. Самая любимая всеми форма взаимодействия с семьей - это совместные праздники, которые приносят много радости и удовлетворения и детям, и взрослым. Общее сопереживание сближает, создает радостную атмосферу, возникают взаимоотношения, основанные на общих интересах. В работе с родителями используются и другие формы: анкетирование, консультации, выставки, беседы.

 Основа здоровьесберегающих технологий базируется на программах и методических пособиях по музыкальному воспитанию:

«Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной;

«Праздник каждый день» И. Каплуновой;

«Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой;

Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками»

Т. Тютюнниковой;

Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши»

А. Бурениной;    
«Развивающие игры, как здоровьесберегающая основа», В. В. Емельянов.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса:

- способствует обеспечению устойчивого интереса к музыкальной деятельности;

- способствует формированию потребности в двигательной активности;

- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья;

- формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепления здоровья детей.

**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

**Упражнение «Будьте здоровы»**

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)  
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)  
И сегодня весь день будет веселее (хлопают в ладоши)   
Мы подгладим лобик, носик и щечки (движения по тексту)

Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх)  
Как в саду цветочки (выполняют «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!

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).

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы игро-ритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. 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 игро-ритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.  
**Упражнение «Дождь»**Дождик слабенький бывает, вот такой (тихо и редко хлопает в ладоши)  
Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! (дети повторяют движение)  
А бывает дождик сильный, вот такой (хлопает в ладоши чаще)   
Снова хлопайте, ребятки, все со мной! (дети повторяют движение)  
А ещё бывают в небе чудеса, гром гремит и начинается ГРОЗА! (топает и хлопает одновременно).   
Использование здоровьесберегающих технологий повышает защитные свойства всего организма, активно влияет на обменные процессы, тонизирует центральную нервную систему, поднимает настроение и улучшает самочувствие ребенка.