**Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, методик и приемов, применяемых музыкальным руководителем**

В своей работе музыкальный руководитель Новгородова Тамара Петровна использует здоровьесберегающие технологии, рекомендованные на федеральном и региональном уровне. Процент охвата воспитанников равен 100%.

***1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

**Ритмопластика** проводится, начиная со средней группы, время проведения зависит от возраста воспитанников. Имеет художественную ценность. Муз. руководитель ведёт кружковую работу по ритмопластике.

**Динамические паузы**проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других, в зависимости от вида занятия.

**Подвижные игры** проводятся ежедневно как часть НОД, и в свободной деятельности детей, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.**Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе музыкальный руководитель использует специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма, под музыку плавного, нежного, ласкового, расслабляющего характера.  В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка,  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

***2.Технологии эстетической направленности***

**Пальчиковая гимнастика**проводится со всей группой, индивидуально, либо с подгруппой детей во время НОД, развлечений и в свободной деятельности. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами

**Гимнастика для глаз** проводится во время НОД по 3-5 мин., в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах музыкально - оздоровительной работы, а особенно во время занятий пением. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Способствует хорошей дикции во время пения.

**3. Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно в каждой возрастной группе с музыкальным сопровождением. Время гимнастики от 5-12 минут, в зависимости от возраста воспитанников. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** с музыкальным сопровождением проводятся 2 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой «Детство» Т.И. Бабаевой (традиционные, сюжетно - игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Коммуникативные игры** строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием.

**Самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме под музыку на НОД и развлечениях спортивного жанра. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздейст­вия, а это гарантия успеха реабилитацион­ной, коррекционной и развивающей работы.

***4. Коррекционные технологии***

**Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния – от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

**Сказкотерапия.** Проводится 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Эту технологию используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

**Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

Здоровьесберегающие образовательные – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Мониторинг,** который проводился в подготовительной к школе группе в МДОУ д/с № 19 с. Подлесное показал эффективность применения здоровьесберегающих технологий:

- наблюдается интерес к образовательной и игровой деятельности;

- повысились уровень развития детей и интерес к изучению нового;

- педагогический процесс приобрёл личностно ориентированный характер;

- дети стали уверенны, спокойны, любознательны;

- повысилась деловая активность педагогов;

- среди родителей отмечаются положительные отзывы;

- отклонений, как физических, так и психических, по мнению медицинского работника, не наблюдается.