**Использование здоровьесберегающих технологий в музыкально-художественной деятельности дошкольников.**

От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и развивающих задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

 Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления больных. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию.

 В своей работе с детьми я использую современные здоровьесберегающие технологии. С дошкольниками необходимо проводить эту работу в игровой форме. То есть привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

 К элементам здоровьесбережения относятся такие виды деятельности:

* **Логоритмика** (это метод преодоления речевых нарушений путем   развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);
* **Пальчиковая гимнастика** (развитие мелкой моторики);
* **Психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной).  К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию;
* **Дыхательная**  **гимнастика**. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса;
* **Ритмопластика**физиологическая потребность детского развивающегося организма.

Рассмотрим эти виды деятельности подробнее.

 **ЛОГОРИТМИКА -** направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствует совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

      На третьем году жизни ребенка речь становится доминирующей линией развития. Быстро пополняется словарь, качественно улучшается умение строить предложения, совершенствуется звуковая сторона речи. Ребенок учится сравнивать, строить умозаключения наглядно-действенного характера. Речь служит средством общения и саморегуляции поведения. Она становится более осмысленной и выразительной. Ребенок может произносить слова с разной интонацией и громкостью, менять темп речи. Он способен понимать значение качественных прилагательных, обозначающих форму, цвет, величину, вкус.

         Особое место в работе над речью детей я отвожу пению и музыкальным играм. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

    Логоритмика основана на тесной связи слова, движения и музыки и включает пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

   На занятиях соблюдаются основные педагогические принципы — последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей.

     Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов  логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

   Логоритмические игры способствуют  созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА -** (развитие мелкой моторики).

          Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. В своих занятиях я включаю упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, которые являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи.

         Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

         На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

Порой детям стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить ребенка сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации.

Для этого я применяю релаксацию:

-снятие эмоционального напряжения.

-упражнять детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения.

-коррекция настроения и отдельных черт характера.

          Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

          Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

         Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

          Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

 **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

          Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

         Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной 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 по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

         Выполнение дыхательной  гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

         Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

-способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

-улучшает дренажную функцию бронхов;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

-исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

В своей работе я использую методические приемы  ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДУ АЛЕКСАНДРЫ НИКОЛАЕВНЫ СТРЕЛЬНИКОВОЙ. Уникальность этой методики  состоит в том, что она очень проста и функциональна, овладеть элементарными упражнениями может и взрослый, и ребенок. Эта система станет хорошей профилактикой для дошкольников в борьбе с простудными заболеваниями.

Главные движения:

1. "Кошка". Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись, и шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. "Насос". Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. "Насос" особенно эффективен при заикании.

3. "Обними плечи". Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: "Плечи помогают воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они - рядом. Локти не разгибайте.

4. "Большой маятник". Это движение слитное, похожее на маятник: "насос"- "обними плечи", "насос"-"обними плечи". Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед - назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

5. "Полуприседы". Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох - короткий, легкий. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук. Дети охотно делают эту гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении. Но темп для них должен быть медленнее. Торопить их нельзя. Гимнастику следует превратить в игру. Например, изображать кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух.

**РИТМОПЛАСТИКА**

         Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д.

         Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

          Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они  мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

         Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

          Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях  ребенок занимается ритмопластикой   в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

         Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – успех. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений. Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности, музыка для движения должна быть: небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших; 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей. Музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дож дик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразны ми по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.) В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть: доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности); понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.); разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

 Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.