**Технологии здоровьесбережения в непосредственно-образовательной деятельности «Музыка».**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами нашего детского сада, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Оздоровительные технологии способствуют решению следующих задач:

1. Сохранению и укреплению здоровья детей;
2. Развитию сенсорных и моторных функций;
3. Формированию потребности в двигательной активности;
4. Профилактике нарушений опорно –двигательного аппарата,

зрения, простудных заболеваний;

1. Приобретению навыка правильного дыхания;
2. Развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти,

воображения, внимания, восприятия, ориентировки в

пространстве);

1. Развитию эмоционально –волевой сферы и игровой

деятельности;

1. Формированию гармоничной личности (умения дружить,

чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

**Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование в непосредственно-образовательной области «Музыка» следующих здоровьесберегающих технологий:**

**• Валеологические песенки-распевки;**

**• Дыхательная гимнастика;**

**• Артикуляционная гимнастика;**

**• Оздоровительные и фонопедические упражнения;**

**• Игровой массаж;**

**• Пальчиковые игры;**

**• Речевые игры;**

**• Музыкотерапия.**

**Валеологические песенки-распевки.**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты 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.

**Перед занятием песенка приветствие:**

**Здравствуйте, мальчики, здравствуйте!**

**Здравствуйте, девочки, здравствуйте!**

**Здравствуйте, дети, здравствуйте!**

**Рада видеть вас!**

**Рады видеть вас!**

**Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**Упражнение «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса). Подражаем гудку парохода («у», писку комара( «з»), вою ветра( «в»), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта.**

**Можно подуть на листочек, снежинку, можно сделать бабочку на ниточке …**

**Артикуляционная гимнастика.**

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**Упражнение «Часики» (движения языка вправо-влево)** .

**Упражнение «Улыбка» (зубы сомкнуты, губы в улыбке) .**

**"Жаба Квака"**

***(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)***

**Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*  
Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*Да водички поглотала.  
На кувшинку села,  
Песенку запела:  
"Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)*Квэ-э-э-!  
Ква-а-а-а!  
Жизнь у Кваки хороша!**

**«Играем-подражаем».**

**Свои губы прямо к ушкам**

**Растяну я, как лягушка.**

**А теперь слоненок я,**

**Хоботок есть у меня.**

**А сейчас я — дудочка,**

**Дудочка-погудочка.**

**Мне понравилось играть,**

**Повторю-ка все опять.**

**Оздоровительные и фонопедические упражнения.**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной, Арсеньевской 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.

**«Кто как кричит»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Корова мычит.**  **Лошадка кричит.**  **Курочка поет,**    **Цыплятокзовет.**  **Крякает утка,**  **Зовет своих малюток.** | ***Произносят "мууу!.." в низком регистре.***  ***Произносят "и-го-го!": 1-й слог высоким голосом, 2-й, 3-й – низким.***  ***Пропевают "ко-ко-ко…", опускаясь с высокого звука к низкому.***  ***Коротко произносят "пи, пи, пи…" в разных регистрах.***  ***Пропевают "кря-кря-кря!", произнося 1-й,2-й "кря" в низком регистре, а з-й -  в высоком.*** |

**Зовет своих малюток.**

**Игровой массаж.**

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, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

***«У жирафов» Сергей и Екатерина Железновы***

**У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.   
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.** ***Хлопаем по всему телу ладонями.***  
**На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.** ***Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.***  
  
**У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.   
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.** ***Щипаем себя, как бы собирая складки.***  
**На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.** **У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.   
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.** ***Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку***   
**На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.**

**А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.**

**А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.** ***Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)***  
 **На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.** **Пальчиковые игры.**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются "пальчиковые игры". Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Дети от года до двух хорошо воспринимают "пальчиковые игры", выполняемые одной рукой.

Трехлетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая - кошку, вбегающую в этот домик.

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом - мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т. д.

**МОЯ СЕМЬЯ**

**Этот пальчик - дедушка,**

**Этот пальчик - бабушка,**

**Этот пальчик - папочка,**

**Этот пальчик - мамочка,**

**Этот пальчик - я,**

**Вот и вся моя семья!**

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.

**ПРЯТКИ**

**В прятки пальчики играли**

**И головки убирали.**

**Вот так, вот так,**

**И головки убирали.**

Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках.

**ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК**

**- Пальчик-мальчик, где ты был?**

**- С этим братцем в лес ходил,**

**С этим братцем щи варил,**

**С этим братцем кашу ел,**

**С этим братцем песни пел.**

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

**УЛЕЙ**

**Вот маленький улей, где пчелы спрятались,**

**Никто их не увидит.**

**Вот они показались из улья.**

**Одна, две, три, четыре, пять!**

**Ззззз!**

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.

**ЧЕРЕПАХА**

**Вот моя черепаха, она живет в панцире.**

**Она очень любит свой дом.**

**Когда она хочет есть, то высовывает голову.**

**Когда хочет спать, то прячет её обратно.**

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

**КАПУСТКА**

**Мы капустку рубим, рубим,**

**Мы капустку солим, солим,**

**Мы капустку трем, трем,**

**Мы капустку жмём, жмём.**

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.

**ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ**

**На моей руке пять пальцев,**

**Пять хватальцев, пять держальцев.**

**Чтоб строгать и чтоб пилить,**

**Чтобы брать и чтоб дарить.**

**Их не трудно сосчитать:**

**Раз, два, три, четыре, пять!**

Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.

**МЫ РИСОВАЛИ**

**Мы сегодня рисовали,**

**Наши пальчики устали.**

**Наши пальчики встряхнем,**

**Рисовать опять начнем.**

Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.

**ПОВСТРЕЧАЛИСЬ**

**Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",**

**Два щенка: "Ав-ав!",**

**Два жеребенка: Иго-го!",**

**Два тигренка: "Ррр!"**

**Два быка: "Муу!".**

**Смотри, какие рога.**

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

**ЛОДОЧКА**

**Две ладошки прижму**

**И по морю поплыву.**

**Две ладошки, друзья, -**

**Это лодочка моя.**

**Паруса подниму,**

**Синим морем поплыву.**

**А по бурным волнам**

**Плывут рыбки тут и там.**

На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.

**РЫБКИ**

**Рыбки весело резвятся**

**В чистой тепленькой воде.**

**То сожмутся, разожмутся,**

**То зароются в песке.**

Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.

**ГОСТИ - Русская игра**

Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к

пальцам правой руки.

**- Мама, мама! Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.**

**- Что, что, что? Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.**

**- Гости едут! Постукивают мизинцы.**

**- Ну и что? Постукивают указательные пальцы.**

**- Здрасьте, здрастье! Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.**

**- Чмок, чмок, чмок! *(Гости целуются)* Средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.**

**Речевые игры.**

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. 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. Речевые игры развивают эмоциональную выразительность речи детей, способствуют двигательной активности.

**Мы ногами топ-топ-топ, а руками хлоп-хлоп-хлоп,**

**Головою круть-круть-круть, постучали в грудь-грудь,**

**Пяточками топ-топ-топ, по коленкам шлеп-шлеп-шлеп,**

**Мы конфетку ам-ам-ам и погладим по бокам,**

**А потом животики, улыбнулись ротики.**

**Музыкотерапия.**

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. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

***Используемая литература:***

О.Н.Арсеневская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»

М.В.Анисимова «Музыка здоровья»

С.И. Мерзлякова «Волшебный мир театра»