**Использование элементов здоровьесберегающих**

**технологий в работе музыкального руководителя**

Выполнила: музыкальный руководитель

I квалификационной категории

Мамчурова Светлана Витальевна.

МКДОУ «Детский сад №67»

компенсирующего вида

***Использование элементов здоровье сберегающих технологий в работе***

***музыкального руководителя***

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников, хотя музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бахтеров доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

***Цель проводимой нами работы:*** организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные **задачи:**

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

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

Основными направлениями музкальнооздоровительной работы я считаю:

1. Использование здоровьесберегающих технологий на НОД и в других организованных формах
2. Создания условий для сохранения психического здоровья ребенка
3. Музыка в режиме детского сада
4. Взаимодействие с родителями

В системе музыкально-оздоровительной работы на НОД я использую разнообразные  здоровьесберегающие технологии. Среди которых  валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, игроритмические упражнения, игровой массаж, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы  остановиться подробнее.

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

«Доброе утро!», «Здравствуй» «Добрый день»

Я использую валеологичесие песенки как в начале занятия, так и вместо привычной физминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

Проводя в начале учебного года мониторинг, я всегда отмечаю для себя детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих детей.  Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в своей работе я уделяю особое внимание развитию дыхания детей с использованием элементов дыхательной гимнастики.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1.  Укрепление физиологического дыхания детей

2. Тренировка силы вдоха и выдоха

3. Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох)

4. Развитие продолжительного вдоха.

Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, я учу детей дышать  правильно. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

При разучивании песен на музыкальных занятиях, мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Упражнения проводятся совместно с логопедом ДОУ, который помогает отобрать нужные упражнения для артикуляционной гимнастики и разучить их с детьми. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и,  соответственно, качество пения.

Мониторинг, проводимый в конце учебного года,  позволяет наблюдать положительную динамику речевого развития детей. Дети стали лучше говорить, с удовольствием читают стихи, исполняют роли в детских праздниках.

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы в  нашем детском саду – игроритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, я использую их на музыкальных занятиях, а инструктор ФИЗО на физкультурных занятих. 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 **игроритмические** упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

В этом учебном году я стала использовать в своей работе элементы игрового массажа. Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.  Ребенок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламакция), или же музыка звучит просто фоном. В своей работе я использую элементы игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной.

**Музыкотерапия -** одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует психологическому благополучию ребенка на занятиях и в повседневной жизни, т.е. сохранение психического здоровья. Музыка дает положительно эмоциональный настрой всему организму. Начиная от утренней гимнастики и заканчивая упражнениями на расслабление в течение всего дня. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдом М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. В  нашем детском саду мы практикуем использование музыки   во время утреннего приема – ведь отрыв от дома и родителей является пусть небольшой, но каждодневной травмой для ребенка. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы. Особое внимание мы уделяем  музыкально-рефлекторному пробуждению детей после дневного сна. Услышав звучание привычной музыки, малышам  легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку мы проводим комплексы несложных упражнений, не поднимая малышей с кровати.

Работая с детьми, стараюсь пропускать все чувства, переживания детей через свою душу и сердце. Я несу ответственность за каждый свой жест, поступок, за каждый миг, проведенный с детьми. Свою работу  планирую  с целью обеспечения максимально благоприятных условий для развития здоровой, творческой, активной личности, способной к самопознанию и самореализации в изменяющейся среде. Знания, умения и навыки, которые получают мои дошкольники, я рассматриваю не как самоцель, а как средство полноценного развития личности. Я стремлюсь  обогатить не только свой практический опыт, но и развивать себя как личность. Свою деятельность   строю  на основе сотрудничества, опираясь на современные технологии развивающего обучения и воспитания детей.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей у нас в ДОУ созданы все необходимые условия. Музыкальный зал, музыкальные уголки в группах  оснащены соответствующим оборудованием для проведения музыкально-оздоровительной работы и отвечают гигиеническим требованиям, создана картотека:

Валеологических распевок, фонопедических упражнений, игрового массажа и дыхательных упражнений, фонотека музыкотерапии.

Организация оздоровительной работы в детском саду дает положительный результат. Эффективная работа всех специалистов ДОУ с использованием здоровьесберегающих технологий, в том числе на музыкальных занятиях обеспечивает положительную динамику, снижение заболеваемости детей в детском саду, созданию благоприятного психологического климата.

Надо отметить, что успех проводимой  музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации,    открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях.   Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы  с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи  физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.  Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.