**Здоровьесберегающие технологии в оздоровительной работе ДОУ**

**(консультация-практикум для воспитателей и любознательных родителей)**

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приёмы, методы, технологии, использование которых идёт на пользу здоровью ребенка и, которые не наносят прямого или косвенного вреда. Педагоги нашего детского сада, в том числе и я -музыкальный руководитель, пытаемся комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Выстраивая НОД «Музыка», основное внимание я уделяю специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: · снятию внутренних зажимов, постановки дыхания, двигательному раскрепощению ребенка. Результатом таких педагогических приёмов работы с детьми становится их заинтересованное, доброжелательное отношение друг к другу, их открытость и готовность к восприятию всего нового.

Основная форма музыкальной деятельности в нашем ДОУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

**Валеологические песенки - распевки.**

С них я начинаю практически все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мажорного характера музыка поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Например: **попевка «Здравствуйте!» (для малышей)**

Ручки, ручки просыпайтесь, здравствуйте! Маленькие ручки наши, здравствуйте!

И ладошки наши крошки, здравствуйте! И ладошки наши крошки, здравствуйте!

Разбудите наши ножки, здравствуйте! И притопы, и пружинки, здравствуйте!

Милые детишки наши, здравствуйте! Все друг другу улыбнёмся, здравствуйте!

**Попевка «Доброе утро!»**

Доброе утро! *(поворачиваются друг к другу*) Улыбнись скорее! *(разводят руки в стороны)*

И сегодня весь день будет веселее. *(хлопают в ладоши)*

 Мы погладим лобик, носик и щечки. *(выполняют движения по тексту)*

 Будем мы красивыми, как в саду цветочки! (*постепенно поднимают руки вверх, "фонарики"*

Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)

 Будем мы красивыми, как в саду цветочки! (*постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")*

 Разотрем ладошки сильнее, сильнее!(движения по тексту)

А теперь похлопаем cмелее , смелее! !(движения по тексту)

 Ушки мы теперь потрем (*потирают ушки)*

 И здоровье сбережем. *(разводят руки в стороны)*

 Улыбнемся снова, будьте все здоровы!

**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. 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. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например:

**Упражнение *«Дятел»***Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д…», ударяя кулачком друг о друга.

**Упражнение *«Ежик»*** После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых-пых…», энергично работая мышцами живота.

**Упражнение "Машина" (**обучение постепенному выдоху воздуха)И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Цветок"**(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

**Оздоровительные и фонопедические упражнения и игры**

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

Например: **Упражнение"Динозаврик"**

Четыре динозаврика, ура, ура, ура! Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

 Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить! И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!" ***Упражнение «Вода»***

**Речевые игры**

**Речевые игры** позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:"**Дождь"**

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (убегают от "дождика")

**Артикуляционная гимнастика.**

**Например:** Упражнение**"Хомяк"** (язык поочередно упирается в правую и левую щеки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд)

**"Лошадка**" (улыбнуться, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка "лошадка цокает копытами")

**"Покусаем язык"**  (улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Покусывать кончик языка - покусывать середину языка - покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: "та-та-та");

**"Чистим зубы"**  (Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны верхних и нижних зубов, имитируя чистящее движение. Так же "чистим" нижние и верхние зубы с внутренней стороны).

**Музыкотерапия**

Ребенка необходимо подготовить к восприятию музыки (предложить сесть поудобней, расслабиться, сосредоточиться на музыке и предварительном рассказе). Музыка, звучащая на занятиях, специально подобрана, аранжирована для детей, подобраны и инструменты, мягко звучащие, благотворно влияющие, с негромкой динамикой. В процессе слушания музыки дети могут активно двигаться, играть на детских музыкальных инструментах.

**Пример: «Весенняя песня» муз. Чайковского**. Дети слушают музыкальное произведение, представляют пробуждение природы от зимнего сна. **Упражнение на релаксацию «Фея сна»** И.п. Дети сидят на стульях, которые стоят по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит колыбельная музыка (по выбору педагога).К детям подходит педагог с волшебной палочкой в руке – это «Фея сна». «Фея» касается плеча одного из детей палочкой – тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем «Фея» обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой. «Фея» смотрит: все ли спят?

**Упражнение на релаксацию *«Устали детки»***

Наши ножки устали, они прыгали, скакали.(*Садятся на ковер и поглаживают ноги).*

Наши ручки устали, они хлопали, играли. (*Поглаживают руки).*

Реснички опускаются, глазки закрываются. (*Ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под музыку).*

**Игровой массаж**

**Игровой массаж** тоже проводится на музыкальных занятиях. 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. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Например: **Массаж пальцев *«Дружба» (Картушина)***

Педагог: Дружат в нашей группе девочки и мальчики.*Растирание ладоней.*

 Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

 Один, два, три четыре, пять. Пять, четыре, три, два, один. *Поочередное массирование пальцев.*

**Массаж ушей *«На границе»***

Педагог: Жу-жу-жу – я границу сторожу. Ши-ши-ши – зашуршали камыши. *Провести пальцами по краям ушных раковин.*

Жу-жу-жу – я в дозоре хожу.Ши-ши-ши – спите сладко, малыши *Потянуть ушные раковины вниз, в стороны, вверх.*

**Пальчиковые игры.** Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

 Например: **Игра "Кошка"**

Посмотрели мы в окошко *(пальцами обеих рук делают "окошко")*

 По дорожке ходит кошка *("бегают" указат. и средним пальцами правой руки по левой руке)*

С такими усами! *(показывают "длинные усы")*

 С такими глазами! (*показывают "большие глаза")*

 Кошка песенку поет, *(хлопки в ладоши)*

Нас гулять скорей зовёт*! ("зовут" правой рукой*)

**Ритмопластика (по А.И. Бурениной)**

Основная направленность - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Характеризуется как «свободное движение, не подчиненное законам классического танца, с использованием и совмещением танцевальных положений тела танцовщика». Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, основанной на движениях под музыку, развивающей и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Кратковременные музыкально- ритмические движения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. Например Этюд «Осеннние листья» Му П.Мориа.

 **Используя** в своей работе новые методики, инновационные технологии, я достигла хороших результатов. Знания, полученные из этого пособия, дали мне возможность лучше направлять детей, учить их активно мыслить, изобретать, в разумных пределах фантазировать. Дети на музыкальных занятиях получают ощущение радости и с нетерпением ждут новых встреч. Главный критерий в оценке результатов творческих опытов детей для меня – это не только правильность выполненных заданий, а возникший у них интерес к этому занятию, стремление каждого из них к самостоятельной деятельности, к совершенствованию своих поисков.