Применение на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша. Валеологичекие знания, полученные на занятиях, способствуют формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьей и окружающим миром. Музыкально – оздоровительная работа предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий. Это валеологические песенки – распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. Валеологические песенки – распевки. С них обычно начинаются 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.

 Дыхательная гимнастика. Перифирические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Главная задача - научить детей осознанно управлять всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. На музыкальных занятиях применяются упражнения дыхательной гимнастики В. Толкачева и А. Стрельниковой. Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Артикуляционные гимнастики Е. Косиновой, Т. Куликовской, В. Цвынтарного способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных.

Игровой массаж.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, т.к. это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что –то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок легко может этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А.Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

Пальчиковые игры.

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 на основе устного русского народного творчества.

Речевые игры

Позволяют детям овладеть всеми выразительным средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, т.к. музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст поется или ритмично декламируется хором, соло и дуэтом. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. 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. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи и двигательной активности.

Музыкотерапия.
Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно – игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание
и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Практический материал.

Валеологические песенки – распевки.

«Доброе утро»
1. Доброе утро! Улыбнись скорей! Разводят руки в стороны.
И сегодня весь день пружинка
Будет веселее. Поднимают руки вверх.
2. Мы погладим лобик, носик и щечки! По тексту.
Будем мы красивыми наклоны головы к правому и левому плечу.
Как в саду цветочки!
3. Разотрем ладошки сильнее, сильнее! По тексту.
А теперь похлопаем смелее, смелее!
4. Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.
Улыбнемся снова, будем все здоровы! Разводят руки в стороны.

Игровой массаж.
Цель: научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благоприятно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологические активные точки.
При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру ( от кистей рук к плечу и т.д.)
Веселые потешки для массажа.
Две тетери.
На лугу, на лугу Дети гладят животик
Стоит чашка творогу по часовой стрелке.
Прилетели две тетери, «Бегают» пальчиками по телу.
Поклевали, Щиплют двумя пальчиками.
Улетели. Машут руками.

Капуста.
Мы капусту рубим, рубим. Стучат ребром ладони по другой ладони.
Мы морковку трем, трем. Трут ладонями друг об друга.
Мы капусту солим, солим. «Бегают» пальчиками по телу.
Мы капусту жмем, жмем. «Жмут» ладони.
Сок капустный пьем, пьем. Гладят живот.

Догонялки.

Ударяют подушечками пальцев обеих рук по голове.
Побежали по головке
Быстро – быстро пальчики.
Вот они сбегаются.
Снова разбегаются
И опять сбегаются.
Снова разбегаются.
Делают себе массаж
Девочки и мальчики.

Комплекс игрового массажа «Дружок»
Дети стоят парами по всему залу.
1.У меня такие ручки! Стоят спиной друг к другу
По-смо-три! Гладят ручки.
Звонко хлопают в ладоши. Хлопают.
Раз. Два, три!
Твои ручки тоже поворачиваются лицом друг к другу
На мои похожи. Гладят по ручкам друг друга.

Хорошо с тобой, дружок! Кружатся лодочкой.
Покружись со мной разок.

2.У меня такие щечки! Стоят спиной друг к другу.
По-смо-три! Гладят свои щечки.
Я пощиплю их немножко. Слегка щиплют щечки.
Раз, два, три!
Твои щечки тоже поворачиваются, растирают
На мои похожи. Щечки друг друга.

Хорошо с тобой, дружок! Кружатся лодочкой.
Покружись со мной разок.

3.У меня такие ушки! Стоят спиной друг к другу
По –смо-три! Массируют мочки ушей!
Разотру их потихоньку. Растирают уши с усилием.
Раз, два, три!
Твои ушки тоже поворачиваются лицом друг к другу
На мои похожи. Теребят ушки друг друга.

Хорошо с тобой, дружок! Кружатся лодочкой.
Покружись со мной разок.

4.У меня такая спинка! Стоят спиной друг к другу
Пос-мо-три! Гладят себя по спине.
Я похлопаю по спинке! Шлепают по спинке ладошками.
Раз, два, три!
Твоя спинка тоже поворачиваются лицом друг к другу
На мою похожа. Шлепают по спине друг друга.

Хорошо с тобой, дружок! Кружатся лодочкой.
Покружись со мной разок.

Мороз.
( самомассаж биологически активных точек)
На дворе опять мороз. Поглаживают ладонями шею.
Чтобы носик не замерз,
Мы его сейчас потрем, указательными пальцами потирают переносицу.
И погладим, большими пальцами с боков.
И помнем. Легко пощипывают крылья носа.

Пальчиковые игры.
Особый интерес представляют пальчиковые игры, потому, что на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Тексты для игр должны быть простыми - это короткие стихи, русские народные песенки, потешки, считалки.
Мячик.
Прыг- скок! Прыг-скок! Прыгают и хлопают в ладошки.
Красный бок, синий бок!
Это разноцветный мячик Движения кистями рук, словно лепят снежок.
Скачет, скачет, словно зайчик!
То взлетает высоко –о-о-о! Руки вверх, тянутся на носочках.
То умчится далеко – о-о-о! Смотрят вдаль.
Прыг-скок, прыг- скок! Прыгают и хлопают.
Непоседа наш дружок.

Веселый художник.

Веселый художник
Веселою краской Плавные движения кистями рук вверх- вниз
В лесу на полянке
Цветочки раскрасил.
Белой – ромашку,
Розовой – кашку, Загибают пальцы на правой руке по одному.
Фиалку – лиловой,
А клевер - бордовой.
Краскою синей - красивый цветок,
Мой самый любимый резной василек. «фонарики».

Пальчик Петя.
Жил – был пальчик Петя. Воспитатель показывает палец с надетым на него шариком.
Вышел пальчик к детям.
- Есть у вас шалуны?
Есть у вас драчуны?
- Нет у нас шалунов, Дети качают пальцами влево – вправо.
Нет у нас драчунов.
Смотри, какие малыши! Пальчики пляшут - фонарики.
Лучше с нами попляши!

Тут собачка прибежала,
Всех ребяток испугала! Восп. показывает пальцами собаку.
Пальцы спрятались в кулак.
Собачке не найти никак. По тексту.
Кулачки тут застучали
И собачку вмиг прогнали! Кулаки стучат друг об друга.
Снова пляшут пальчики фонарики.
У девочек и мальчиков.

Тут лисичка прибежала,
Всех ребяток испугала! Восп. показывает пальцами лисичку.
Пальцы спрятались в кулак.
Лисичке не найти никак. По тексту.
Кулачки тут застучали
И лисичку вмиг прогнали!
Снова пляшут пальчики
У девочек и мальчиков. Фонарики.

Пальчики играли,
Пальчики устали. Мягкие движения кистями рук.
Вместе собрались Соединяют ладошки вместе.
И под щечку улеглись. Кладут под щечку. Восп. поет колыбельную.

Речевые игры со звучащими жестами.

Солнышко.
Солнышко, солнышко,
Выгляни в окошечко. Ритмичные хлопки.
Твои детки плачут, Притопы.
По камушкам скачут. Легкие прыжки с хлопками.

Дождь.
Дождь, дождь, дождь с утра. Хлопки чередуются со шлепками по коленкам.
Веселится детвора! Легкие прыжки на месте.
Шлеп по лужам, шлеп – шлеп. Притопы.
Хлоп в ладоши, хлоп – хлоп. Хлопки.
Дождик, нас не поливай, грозят пальцем.
А скорее догоняй! Убегают от дождика.

Снег.
Как на горке - снег, снег, поднимают руки вверх, два хлопка.
И под горкой – снег, снег, приседают, два шлепка.
И на елке - снег, снег, поднимают руки вверх, два хлопка.
И под елкой - снег, снег. приседают, два шлепка.

А под снегом cпит медведь. Притопы.
Тише, тише. Не шуметь! Произносят шепотом, указательный палец возле губ.

Речевые игры с движением.
Волки и зайцы.
Дети. Погляди, лесной народ, - Дети и волки ходят двумя кругами противоходом.
Волки водят хоровод.
Лапами хлоп – хлоп! Хлопают.
Ножками топ – топ! Топают.
Волки. Выходите поиграть,
Мы не будем вас кусать! Зовут рукой.

Затем игра продолжается, как в кошки – мышки.

Шалтай – Болтай.
Шалтай – Болтай сидел на стене, идут по кругу, взявшись за руки.
Шалтай – Болтай свалился во сне! руки вверх, опускают, присаживаются.
Вся королевская конница, скачут.
Вся королевская рать. Маршируют.
Не могут Шалтая, не могут Болтая стучат кулачком о кулачок.
Шалтая, Болтая, Болтая, Шалтая
Собрать! Разбегаются, Шалтай – Болтай их догоняет.

Дракон ловит свой хвост.
Дети держатся за талию. Первый – голова, последний – хвост. Первый игрок пытается схватить последнего.

Займи свой домик.
«Мышки» садятся на стулья, расположенные по кругу, т.е. в свои домики. Но им хочется погулять, порезвиться, побегать. ПО сигналу взрослого они веселятся, а в это время один домик исчезает. Сигнал оповещает, что надо занять свои домики. Игра длится до тех пор, пока не останется самый шустрый мышонок.

Литература:
Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»,
Под редакцией Т.С. Яковлевой «Здоровьесберегающие технологии в детском саду», 2007 г.,
«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях» М.Ю. Картушиной, 2010 г.