Доклад

на тему : **«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях».**

 Подготовила:

музыкальный руководитель

 МКОУ ДОУ №5

 Гумирова Ольга Васильевна

 19.03.2014

Тайшет 2014

Содержание

I. Введение.

II. Виды здоровьесберегающих технологий.

1. Валеологические песенки-распевки.

2. Дыхательная гимнастика.

3. Артикуляционная гимнастика.

4. Оздоровительные и фонопедические упражнения.

5. Игровой массаж.

6. Пальчиковые игры.

7. Речевые игры.

8. Ритмическая гимнастика.

а) Са-Фи-Дансе;

b) Ритмопластика;

c) Игровой стретчинг.

9. Музыкотерапия.

А) пассивная музыкотерапия;

Б) активная музыкотерапия

a) танцетерапия;

b) коррекционная ритмика;

c) психогимнастика.

10. Арттерапия.

А) имаготерапия.

a) куклотерапия;

b) образно-ролевая драмтерапия;

c) психодрама.

Б) сказкотерапия;

В) изотерапия.

11. Физкультминутки.

III. Личный опыт применения здоровьесберегающих технологий.

IV. Заключение.

V. Литература.

**I. Введение**

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Во всех существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития.

 К тому же федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения определяют как одну из важнейших задач охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. Музыкальная деятельность тесно связана с Социализацией, Познанием, Физической культурой, Здоровьем, Художественной литературой, Трудом, Коммуникацией и Безопасностью.

Основной формой приобщения детей к музыке в дошкольном образовательном учреждении являются музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Занятия проводятся - индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников (ВОЗ). Разработаны примерные схемы непосредственной музыкальной деятельности, включающие в себя здоровьесберегающие технологии.

Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:

 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

 2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

 3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Алгоритм проведения музыкальной организованной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий (подготовительная группа). Общая длительность музыкальных занятий - 30 мин.

* Вводная ходьба (1 мин)
* Валеологическая песенка – распевка с самомассажем (2 мин)
* Музыкально-ритмические движения, профилактика нарушения осанки (5 мин)
* Пассивное слушание музыки, ритмопластика (3 мин)
* Дыхательная гимнастика (2 мин)
* Артикуляционная гимнастика (1 мин)
* Пение, песенное творчество (в качестве физминутки – пальчиковая игра) (7 мин)
* Активное слушание музыки (пляски, танцевальное творчество) (5 мин)
* Речевые и музыкальные игры, хороводы (4 мин)

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

II. Виды здоровьесберегающих технологий.

1. Валеологические песенки-распевки.

 Несложные, добрые тексты (в том числе из программы Железновых, а также М. Красева «Барабанщик», Е. Тиличеевой «Кукушечка» и др.) и мелодия «Здравствуйте ребята», состоящая из звуков мажорной гаммы в пределах квинты, поднимают настроение, задают позитивный тон восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

2. Дыхательная гимнастика.

В организованную музыкальную деятельность включаются упражнения дыхательной гимнастики А. Стрельниковой. Выполнение гимнастики по методике А. Стрельниковой помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность не терять бодрости и жизнерадостности, сохранять высокую работоспособность, нормализуют развитие голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. 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.

Упражнение «Ладошки» (разминочное)(по Стрельниковой).

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зритетелю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать кулачки. Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. После активного вдоха выдох уходит свободно через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

3. Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. При разучивании песен регулярно наблюдается неправильное произношение отдельных звуков, что приводит к выводу о недостаточном развитии мышц речевого аппарата. Разработанные артикуляционные упражнения Е. Косиновой, Т. Куликовской, В. Цвынтарного способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентирования в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшилась музыкальная память, внимание.

4.Оздоровительные и фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. В организованной музыкальной деятельности используются:

* оздоровительные упражнения для горла (по М. Картушиной);
* фонопедические упражнения (по В. Емельянову);
* интонационно-фонетические упражнения (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох);
* игры со звуком;
* голосовые сигналы доречевой коммуникации.

Систематическое выполнение этих упражнений стимулирует гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга, развивает носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание.

«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")

5. Игровой массаж.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы к внутренним органам. Приемы самомассажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В процессе работы повышаются защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализуется вегето-сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Комплексы массажа и самомассажа выполняются под музыку. Она звучит ненавязчивым, приятным фоном во время проговаривания текста (чаще всего, несложные стихи или русские народные потешки) или текст пропевается.

Игровой массаж

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

6. Пальчиковые игры.

Проговаривание детьми несложного стихотворного текста одновременно с движениями пальцев очень полезно: речь ритмизируется движениями; она становится более громкой, четкой, эмоциональной; также рифма положительна для слухового восприятия.

Пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, О. Узоровой проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового и теневого театра. Особое место занимают «пальчиковые сказки» – знакомые дошкольникам «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др., – которые адаптируются для возможности их показа движениями рук и, чаще всего, имеют стихотворную форму.

Регулярное включение в организованную музыкальную деятельность пальчиковых игр и сказок:

* стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
* совершенствует внимание и память;
* формирует ассоциативно-образное мышление;
* облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

7. Речевые игры.

Ритмодекламации позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, т.к. музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Общими для речи и музыки являются: темп, регистр, тембр, артикуляция, динамика, форма и ритм. Поэтому данные игры развивают у детей как музыкальные, так и творческие способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, музыкальную память, ладовое чувство, чувство ритма). У дошкольников формируется представление о структуре музыкального произведения, его форме; развивается звуковая культура речи, связная речь и ее грамматический строй. Ритмодекламации улучшают дикцию, увеличивают силу голоса, укрепляют голосовой и дыхательный аппараты.

Основой таких игр служит детский фольклор: русские народные потешки, песенки, шутки, считалки, дразнилки. Сопровождать декламацию могут музыкальные и шумовые инструменты, звучащие жесты (хлопки, шлепки, притопы, щелчки), танцевальные и пантомимические движения, имитация движений и повадок животных, сонорные и колористические средства. Использование речевых игр Т. Боровик и Т. Тютюнниковой эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, умение импровизировать в различных видах музыкальной деятельности.

8. Ритмическая гимнастика – выполнение движений под музыку. Движения составляют основу детской деятельности. Ограничения двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение его особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Движение - это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой системой, дыхательной и нервной. Движение – фундамент настоящего и двигательного здоровья детей. Врач и педагог В. В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу. Что недостаток движений не только отрицательно складывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность. По мнению Е. А. Аркина интеллект, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, а так же совершенствование некоторых элементов их техники. Дети достигают значительных результатов в выполнении движений под музыку, способны совершать их в различном темпе и амплитуде. Ребята этого возраста овладевают различными движениями и упражняются осознанно.

В наше время встречается очень много гипер активных детей, которые нуждаются в дополнительной двигательной активности. Системные занятия благотворно влияют на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы. Органов кровообращения и дыхания. Под влиянием упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила и эластичность. В процессе упражнений развивается и тренируется сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большую часть крови. Чем нетренированное. Укрепляются органы дыхания, увеличивается объем грудной клетки. Очень важно следить за дыханием на протяжении всего занятия. Глубокий вдох надо выполнять в той фазе упражнения, когда грудная клетка расправлена, а выдох, когда грудная клетка сжимается.

Цель ритмической гимнастики: охрана и укрепление здоровья ребенка и достижение полноценного физического развития.

Задачи ритмической гимнастики:

1. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

2. Воспитание интереса к двигательной активности и потребности в ней.

3. Развитие физических, двигательных качеств и координационных способностей.

4. Воспитание нравственно волевых черт личности - активности и самостоятельности.

Характеристика некоторых парциальных музыкально-ритмических программ и технологий по физическому воспитанию дошкольников.

a) Программа «Са-Фи-Дансе» авторов Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва, разработана по танцевально - игровой гимнастике, направленной на всестороннее, гармоничное развитие ребёнка дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения, от 3-х до 7 лет. Её содержание взаимосвязано с программами по физическому воспитанию и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду М.Просвещение, 1985). Структурная основа программы «Са-Фи-Дансе» представлена такими разделами, как танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Основной целевой установкой программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

b) Педагогическая технология «Ритмопластика» автора А.И. Бурениной основана на программе «Ритмическая мозаика». Её цель-воспитание у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности в движении. Сочетание разнообразных видов движений способствует созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения. На физкультурных занятиях ритмические композиции могут включаться фрагментарно или в комплексе, а также как игры. Особенностью технологии является использование в работе специально разработанного репертуара – музыкально-пластических композиций, каждая из которых имеет ярко выраженный игровой образ, понятный детям.

c) Программа «Игровой стретчинг» автора А.Г. Назаровой поставила перед собой цель подойти к решению одной из актуальных проблем комплексного оздоровления детей через систему игрового стретчинга. Предлагаемая методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладения навыками современного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляцией, развитию и высвобождению творческих возможностей подсознания. В программе уделяется внимание эмоциональному фону, позитивному отношению к занятиям. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, очень широко используется метод аналогий с животными и растительным миром, метод театрализации. В каждом занятии есть сочетание динамических и статических форм работы мышц. Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений и амплитудой движений.

*Игра.* Дети  встают  друг за  другом  паровозиком и  ритмично  двигаются под музыку. Поезд останавливается  дети приехалина  станцию  «Зайчиков». Под  музыку Г.Финаровского «Сели  зайчики  вкружок»   дети  изображают зайчиков.  Паровоз  загудел дети  опять  встают
друг  за  другом в  паровозик  и едут  дальше.  Приезжают на  следующую  станцию например:  станция  «Птичкина» и  под  соответствующую  музыку изображают  «птичек».  Игра повторяется  несколько  раз. Вконце  звучит  «грустная» музыка и  дети  прощаютя.

9. Музыкотерапия.

Одно из новых направлений в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения. Этот метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты — от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия — важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др. Музыка способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего. Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности, показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы – возбуждают, консонансы – успокаивают. Музыкотерапия может быть представлена в форме рецептивной (пассивной) и активной (активное выражение себя в музыке). Музыка, как самый эмоциональный из всех видов искусств, близка впечатлительной натуре ребенка, и в этом заключается сила ее воспитательного воздействия. Под влиянием музыки развивается художественное восприятие ребенка, богаче становятся переживания. Нет детей абсолютно равнодушных к музыке. Следовательно, вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.д.), проходят невротические проявления (страхи, тревожность, неуверенность и др.). Таким образом, активно участвуя в музыкотерапевтическом сеансе, ребенок получает возможность выразить себя, свое эмоциональное состояние пением, движением, игрой на инструменте, приводит к разрешению внутреннего конфликта и, как следствие, к стабилизации психоэмоционального состояния.

Различают пассивную (слушание разнохарактерной музыки) и активную формы музыкотерапии.

А) Цель пассивной музыкотерапии: научить детей различать разные чувства и настроения прослушанной музыки.

Б) Активная музыкотерапия может выражаться форме танцтерапии, коррекционной ритмики, психогимнастики. Эти виды музыкально-двигательной терапии основаны на единстве музыки и движения, на активной деятельности ребенка под музыку и в последние годы все чаще рассматриваются как составляющие целого самостоятельного направления – кинезитерапии.

1. Суть танцетерапии заключается в том, чтобы посредством танцевальной импровизации выразить свое настроение, состояние. Она помогает: разрешить внутренние эмоциональные конфликты, освободиться от стресса, выразить чувства, для которых нет слов, освободить своё тело от мышечного напряжения, приобрести легкость в движении, получить доступ к внутренним ресурсам и творческим силам. Человек, который начинает двигаться, танцевать, становится более жизнеспособным, энергичным, здоровым. У него улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям.
2. Коррекционная ритмика Коррекционная ритмика (основатель метода – швейцарский композитор, педагог Э.Жак-Далькроз) – вид активной музыкотерапии, в основе которой лежит синтез музыко-ритмо-двигательного воздействия. Ритмические упражнения оказывают положительное воздействие на детей с повышенной возбудимостью, влияют на общий тонус, моторику, общее психоэмоциональное состояние, тренировку подвижности центральной нервной системы.
3. Психогимнастика (авт. М.И.Чистякова) – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика включает в себя некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные (основанные на внушении), тренировочные, разъясняющие, активизирующие психомоторику этюды, игры, упражнения, направленные на развитие различных сторон психики ребенка, как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Имитация детьми различных состояний имеет психопрофилактический эффект. Всё это повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

*Упражнение «Зеваки»* (для детей 6 — 7 лет) (М.И.Чистякова).

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз. «Марш».

*Упражнение «Запомни свое место»* (для детей 4-5 лет).

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

10. Арттерапия. Подразделяется на имаготерапию, сказкотерапию, изотерапию.

А) Имаготерапия (от лат.imago – образ) занимает особое место в арттерапии. Её основой является театрализация психотерапевтического процесса. Достижение психокоррекционного эффекта обеспечивается путем развития и обогащения личности. Для этого используется творческая активность личности.

Имаготерапия имеет различные подвиды: куклотерапия, образно-ролевая драмтерапия, психодрама.

1. Куклотерапия используется в работе с детьми и основана на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки). Данная методика используется при различных нарушениях поведения, страхах, нарушениях в эмоционально-волевой сфере и т.д.
2. Образно-ролевая драмтерапия (разыгрывание по ролям и драматизация сюжета), где осуществляется «реконструкция поведенческой реакции». Проигрывание ролей направлено на разрушение старых патологических коммуникативно-поведенческих стереотипов.
3. Психодрама (основатель – психолог, психотерапевт Дж. Морено). Сущность метода состоит в том, что «актеры» - пациенты играют не готовые роли, а свободно разыгрывают импровизацию проблемной ситуации. Результатом психодрамы является катарсис, при этом катарсис распространяется как на «актеров», так и на зрителей психодрамы.

Б) Сказкотерапия.

Наиболее приемлемой методикой для работы с детьми дошкольного возраста является один из видов библиотерапии – сказкотерапия. Эффективность использования сказкотерапии в период дошкольного детства обеспечивается спецификой деятельности ребенка в этом возрасте, а также притягательность этого жанра, позволяющего свободно мечтать и фантазировать. Сказка позволяет раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и в доступной форме постигать мир чувств и переживаний. Посредством сказочных образов, их действий, ребенок может найти выход из различных сложных ситуаций, увидеть пути решения возникших конфликтов, усвоить моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

В) Изотерапия (рисуночная терапия).

Один из наиболее распространенных видов арттерапии. Рисование – это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов и т.д. «Художественное самовыражение» так или иначе, связано с укреплением психического здоровья ребенка, а потому может рассматриваться как значительный психологический и коррекционный фактор.

Итак, психокоррекция с помощью разных видов арттерапии связана с рождением у человека новых креативных потребностей и способов их удовлетворения. Арттерапевтические методики в психокоррекции способствуют гармонизации личности детей, обеспечивают коррекцию нарушений в эмоционально-волевой сфере, их психоэмоционального состояния, психофизиологических процессов, способствуют эмоциональному здоровью посредством соприкосновения с искусством.

В целом, музыка оказывает свое благотворное влияние на детей в течение всего дня: воспитатели принимают детей в группах, где уже звучит приятная мажорная мелодия, тем самым снижается для ребенка ежедневный стресс расставания с родителями (особенно для малышей). Утренняя гимнастика проводится под яркую, динамичную музыку, что придает детям энергии, уверенности в себе. В организованной музыкальной деятельности (и не только музыкальной) педагоги дозированно используют классические произведения как фон, сопровождающий деятельность детей, повышающий работоспособность, а также контроль над эмоциональными состояниями. Засыпание проходит под колыбельные, способствующие общему расслаблению (релаксация), а пробуждение после сна - под нежные, солнечные звуки музыки. С целью обеспечения педагогов качественным, необходимым для работы музыкальным материалом, были созданы диски с записями классических произведений, детских песен.

11. Физкультминутки.

Физкультминутка это — кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Таким образом, систематическое использование здоровьесберегающих технологий в организованной музыкальной деятельности позволяет успешно развивать музыкальные способности дошкольников и укреплять их здоровье. Работа по внедрению здоровьесберегающих технологий проводится постоянно и является длительным процессом.

III. Личный опыт применения здоровьесберегающих технологий.

В процессе работы на музыкальных занятиях использую такие здоровьесберегающие технологии:

* Пальчиковая, артикуляционная и дыхательная гимнастика, помогающя сделать разминку перед пением. Пальчиковые и жестовые игры интересны, занимательны, не требуют много времени (1,5-2 мин), легко запоминаются, выполняются по показу взрослого. Они позволяют отдохнуть детям в течение малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки, и в то же время не дают детям отвлечь свое внимание от слушания, разучивания и т.д.
* На начало и конец занятия внедряю элементы валеологических песенок-распевок, позволяющих настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить).
* Подбирая музыку, для слушания, стремлюсь к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями.
* Обеспечиваю кратковременный, активный отдых для дошкольников во время занятий, проводя физкультминутки.
* Развиваю фантазию, воображение, пластику движений, через речевые игры.

В практической работе с детьми использую следующие виды оздоровления:

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 игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию; ритмопластика;

 дыхательная и артикуляционная гимнастика (дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса).

IV. Заключение.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения наиболее эффективны при учете индивидуальных и возрастных 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.

Опыт использования здоровьесберегающих технологий в работе показывает, что на протяжении всей непосредственно организованной музыкальной деятельности у детей сохраняется устойчивое внимание, повышается результативность в усвоении материала, прослеживается положительная динамика в развитии музыкальных способностей. Формируется положительный эмоциональный настрой. Музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического воздействия на организм человека, (в дошкольном учреждении на физическое развитие ребенка.) Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, ритмопластика) используемые на музыкальных занятиях развивают не только музыкальные способности, но и помогают развивать и укреплять здоровье ребенка.

**Литература**

1. Арсеневская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Вологоград : «Учитель», 2011.
2. Еременко, Н. И. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Вологоград : ИТД «Корифей», 2009.
3. Инькова, О.В. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/soobshchenie-k-pedsovetu-na-temu-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v> - Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и семье.
4. Каралашвили, Е.А.  Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М. : Дрофа, 2002.
5. Картушина, М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду: метод. пособие. М. : Сфера, 2004.
6. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. - Москва : Сфера, 2208.
7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста ( 3-7 лет). – М. : ВЛАДОС, 2002.
8. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М. : Мозаика – Синтез, 2002.
9. Тютюнникова, Т. Э. Речевые игры. // Дошкольное воспитание. № 5, 2002 г.
10. Цвынтарный, В. В. Играем, слушаем, подражаем – звуки получаем. - СПб. : Лань, 2002 г.
11. Черепанова, О.Н. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://nsportal.ru/detskii- sad/raznoe/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou) - Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.