**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Выполнила музыкальный руководитель

1 квалификационной категории

Кийко С.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного

вида №71 «Кораблик»

г.Набережные Челны

         Интенсивное развитие современного общество в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. 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. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.  
         На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация воспитательного процесса, соответствие методик и технологий воспитания, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Учёными доказано, что сама по себе музыка как вид искусства воздействует на организм человека. Доказано, что музыка обладает арттерапевтическим воздействием.

**Арт-терапия**  — это вид [психотерапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) и [психологической коррекции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F), основанный на [искусстве](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) и [творчестве](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия [изобразительным](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента.

         Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ –непосредственно образовательная деятельность, в ходе которой осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

Все составляющие части музыкального занятия (НОД) можно считать здоровьесберегающими.

Это:

* **Слушание музыкальных произведений**. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Слушание у нас включено в режимные моменты в свободное от НОД время.

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
   1. И.С.Бах. "Шутка".
   2. И.Брамс. "Вальс".
   3. А.Вивальди "Времена года" и т.д.

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
   1. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
   2. "Будьте добры" А.Санин
   3. "Веселые путешественники" М.Старокадомский и т.д.

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Л.Боккерини "Менуэт"
   1. Э.Григ "Утро"
   2. А.Дворжак "Славянский танец"

**Музыка для релаксации**

1. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
2. Л.Бетховен "Лунная соната"
3. К.Глюк "Мелодия"
4. Э.Григ "Песня Сольвейг"

*Колыбельные*

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь"

* Следующей составляющей музыкального занятия (НОД), которая обладает арт-терапевтическим воздействием является **пение, распевание**, которое развивает лёгкие. Перед пением провожу упражнения на дыхание.

***Упражнения на дыхание: «Дуем на чашку чая», «Дуем на бабочку», «Ми-я».***

* 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.
* укрепляет физиологическое дыхание детей (без речи).
* тренирует силу вдоха и выдоха.
* развивает продолжительность выдоха.

         После упражнений на дыхание провожу артикуляционную гимнастику. Основная цель **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. Например:

*Артикуляционная гимнастика*"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!

* **Игра на музыкальных инструментах –**игра на духовых инструментах (свистульках) любых знакомых мелодий развивает лёгкие, игра на ударных инструментах благотворно влияет на психику ребёнка, обогащает его положительными эмоциями.
* **Музыкальные и коммуникативные игры - танцы «Вперёд четыре шага», «Коротышки», «Мишка гумми», «Мамин вальс», «Зверобика»** снимают напряжение, развивают и закрепляют двигательные, танцевальные навыки детей.
* **Динамические паузы и зарядка для глаз-** снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Такие паузы и зарядки можно проводить на других занятиях и в свободное время, так как они переключают внимание с одного вида деятельности на другой. В младших группах я использую игры Е.Железновой. Это игры из серии «Музыкальные обучалочки» - игровая гимнастика, подвижные игры. В старших группах очень интересны электронные физминутки или динамические паузы. Когда предлагается детям повторять за героями клипов те или иные движения. Для этих динамических пауз нужен проектор, экран, компьютер. Это такие паузы: **«Делай с нами», «Лепим снеговика» и т.д..**

**Электронные зарядки для глаз «Ромашки», «Крошка Енот» и т.д.**

* **Релаксация (упражнения на расслабление) – Например,**

**Средства:** музыкальное сопровождение - "Криницы" белорусская народная песня, звуки природы журчание воды, "Музыка моря" из оперы Н.А Римского- Корсакова "Сказка о царе Салтане", "Баркаролла" П.И. Чайковского из ф-п цикла "Времена года"

**Инструкция:** Сядьте поудобнее, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните.

На фоне тихо звучащей музыки музыкальный руководитель выразительно читает поэтическую строку:

**"Учитесь ласке и нежности у воды"**

«Представь себя маленьким лесным родником с чистой ключевой во­дой. Вода из-под земли течет холодная-холодная, вытекая она согревается на солнце и становится ласковой и нежной. В зеркальное отражение воды смотрятся и любуются собой деревья и цветы, бабочки и стрекозы, а лес­ные зверушки приходят к роднику испить воды в жаркий летний день. По­слушай, как родничок поет свою тихую и ласковую песенку (звуки приро­ды - журчание воды) (30 секунд -1 минута).

А сейчас родничок возвращает тебя в группу, в нашей группе вода журчит, когда мы включаем кран, чтобы набрать воды и полить цветы. Ес­ли тебе не хочется расставаться с родничком - нарисуй его или сочини о нем музыку»

Музыкальные занятия (НОД) с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся в 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.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

* повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
* стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
* повышение уровня речевого развития;
* снижение уровня заболеваемости;
* стабильность физической и умственной работоспособности.

**Литература.**

1. Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, "Учитель", 2009.
2. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, ТЦ "Сфера", 2008.