ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «МУЗЫКА». Разве здоровье не чудо? А. П. Чехов. Разве здоровье не чудо? Согласимся с классиком русской литературы. Но современная наука даёт нам возможность разобраться в этом чуде, а значит- сделать его понятным и доступным. Так что же такое здоровье, если не чудо? **«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и** **социального благополучия человека**» - так гласит Устав ВОЗ. Разностороннее развитие и эмоциональное благополучие воспитанника является реальной целью воспитания, то есть – целью нашей работы. Музыка может изменить настроение человека и даже создать его, и это чудесное её свойство делает музыкально- оздоровительную работу неотъемлемой частью воспитательно- образовательного процесса дошкольных учреждений Музыкальный руководитель может помочь воспитаннику справится с плохим настроением, а также научить применять музыку, пение и другие виды музыкальной деятельности для выхода из из негативных эмоциональных состояний. В своей практике я стараюсь интегрировать виды музыкальной деятельности с работой воспитателя и др. специалистов ДОУ, нахожу время для музыкально – оздоровительной работы, опираясь на формы работы с детьми и виды детской деятельности. 2раза в неделю провожу утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением, провожу музыкально – оздоровительные праздники, использую в течение дня музыкотерапию. Особое внимание хочу уделить музыкальной организованной деятельности с элементами музыкально – оздоровительной деятельности: дыхательная гимнастика; артикуляционная гимнастика; оздоровительные и фонопедические упражнения; валеологические песенки – распевки; игровой массаж; пальчиковые игры; речевые игры, например: песенка – приветствие «Здравствуйте!» Цель: Создание эмоциональной обстановки радости и оптимизма. Упражнение «По тропинке мы идём» Цель: Создание радостного настроения, профилактика нарушения осанки при ходьбе. Дыхательное упражнение : «Ветерок и снежинки». Цель: Увеличение объёма дыхания, улучшение работы дыхательной системы. Музыкальное восприятие. Цель :Создание у детей положительного эмоционального состояния. Музыкальная физминутка «Здравствуй, друг!»Цель: Создание позитивного настроя; профилактика нарушений осанки. Подвижная музыкальная игра «Дед Мазай , зайцы и хитрая лиса»Цель: Воспитывать у детей чувство сопереживания, эмпатии. Упражнение на релаксацию «Лето». Цель: Обучение в позе покоя для мышечного и эмоционального расслабления. Пальчиковая гимнастика: «Дружные братцы». Цель: Создание атмосферы радостного общения, развитие мелкой моторики рук. **Песенка –приветствие : «Здравствуйте!»Е.Житинской. Муз.рук .** Здравствуйте, взрослые! **Дети:** Здравствуйте, взрослые! **Муз.рук.** Здравствуйте, дети! **Дети: /**Поют, пожимая друг другу руки./ Здравствуйте, дети! **Все вместе**:/поднимая руки « к солнцу» Сегодня самый лучший день на свете! **Упражнение «По тропинке мы идём!» /Для детей 2 – 4 лет/ муз. и сл. Е. Житинской. Припев:** Раз, два! По тропинке, по тропинке мы идём! / Дети шагают в одном направлении за воспитателем./ Вот так держим спинку – прямо держим мы её! 1. Полетаем с мотыльком над цветком ромашки. /Бегут на носочках, плавно поднимая и опуская разведённые в стороны руки./ В небо мы легко вспорхнём, ручками помашем! **Припев:**  2. Будем с зайчиком, дружок, прыгать по дорожке. /Двигаются прыжками, имитируя движение зайчика./ Прыг да скок на бугорок, не устанут ножки! **Припев:**  3. Ветерок вдруг прилетел, покачал рябинки / плавно качают поднятыми над головой руками, имитируя движения веток/, Зашумел, зашелестел листьями осинки. /Не меняя положения, быстро двигают кистями рук, имитируя движение листьев на ветру./**Припев:** /Речетативом. / Ох,устали мы шагать , ляжем /сядем/, будем отдыхать./Ложатся на ковёр или садятся на стульчики./ Дальше можно проводить пассивное или активное слушание музыки, смотреть сказку, если это праздник или развлечение.  **Музыкальная физминутка»: Здравствуй друг!»**  Муз. и сл. Е.Житинской. /Для детей 5 – 7 лет/ /Дети стоят в кругу, поют и выполняют движения по тексту./ Здравствуй, друг! Здравствуй, друг! /Обнимают друг друга./ Посмотри скорей вокруг! /Поднимая руки вверх, разводят их в стороны./ Посмотри и улыбнись / улыбаются друг другу/, Выше к солнцу потянись! /Поднимаются на носочки и тянутся вверх./ Здравствуй, солнце! /Смотрят « на солнце», подняв руки над головой./ Ты – наш друг! Становись скорее в круг! / НЕ отпуская рук, берут друг друга за руки./ ***Затем опускают руки – получается хоровод.*** Физминутку можно провести перед танцем или игрой, которая требует построения в круг. **ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА: «СОЛНЦЕ».** Солнце утром */ дети прижимают ладони с растопыренными* *пальцами друг к другу, затем поворачивают их на 180о скрёстно/*  Рано встало */ возвращают ладони в первоначальное положение*/. Всех детишек */ на каждый слог поочерёдно прикасаются пальцами* *правой и левой руки*/ Приласкало. */ Складывают пальцы «в замок»./* **МУЗЫКАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА**. **Упражнение «Пингвины» /**р.н.м. «Ах вы, сени». Бело –чёрные пингвины далеко видны на льдинах. Вот они шагают дружно, для порядка это нужно. **И.П.: стоя , ноги прямо, почти вместе.** *Идут маленькими шагами, вперевалочку.*  Оттопырили ладошки и попрыгали немножко. **И.П.: стоя, руки прижаты к туловищу, ладони в стороны, пальц** **прижаты один к другому**. *Ритмично прыгают на двух ногах.*  Руки вверх чуть приподняли и быстрее побежали. **И.П.: стоя, руки немножко приподняты.** *Бегут небольшими шагами вперевалочку.* **Музыкотерапия**  - метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении при проблемах в общении, страхах ,а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. **Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?** В этом помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка даёт ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика : Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии». **Как уменьшить нервное возбуждение?** Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика : Бах «Кантата2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля – минор». **Хотите спокойствия?**  Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы / шум моря, леса/ , вальсы /ритм три четверти/. Классика : произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль – минор», Дебюсси «Свет луны». **Как избавиться от напряжённости в отношении с людьми?**  Включите Баха «Концерт ре – минор для скрипки» и «Кантата – 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукинера «Месса ля – минор» . Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика : произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» - часть 3. Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдёт опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония». **А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны**, можно негромко включить музыку с медленным темпом и чётким ритмом. **Как слушать?**  Продолжительность - 15 - 30 минут.