**Использование здоровьесберегающих технологий в процессе реализации образовательной области «Музыка».**

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, 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.

         Основная форма музыкальной деятельности в 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 можно начинать все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» 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. Например:

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, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки (движения по тексту)
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
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:

«Машина»

(обучение постепенному выдоху воздуха)

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.

**Артикуляционная гимнастика**

          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!

**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 на основе устного русского народного творчества. Например:

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")
По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным 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)

**Музыкотерапия**

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем  ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

И.С.Бах. «Прелюдия до мажор»

И.С.Бах. «Шутка»

И.Брамс. «Вальс»

А.Вивальди «Времена года»

Й.Гайдн. «Серенада»

Д.Кабалевский «Клоуны»

Д.Кабалевский «Петя и волк»

В.А.Моцарт «Маленькая ночная серенада»

В.А.Моцарт «Турецкое рондо»

Детские песни:

«Антошка» В.Шаинский

«Бу-ра-ти-но» Ю.Энтин

 «Веселые путешественники» М.Старокадомский

«Все мы делим пополам» В.Шаинский

«Да здравствует сюрприз» Ю.Энтин

«Если добрый ты» Б.Савельев

«Лучики надежды и добра» Е.Войтенко

«Настоящий друг» Б.Савельев

«Песенка о волшебниках» Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

Л.Боккерини «Менуэт»

Э.Григ «Утро»

А.Дворжак «Славянский танец»

Ф.Мендельсон «Песня без слов»

В.Моцарт «Сонаты»

М.Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

К.Сен-Санс «Аквариум»

Музыка для релаксации

Л.Бетховен «Лунная соната»

К.Глюк «Мелодия»

Э.Григ «Песня Сольвейг»

К.Дебюсси «Лунный свет»

Н.Римский-Корсаков «Море»

Г.Свиридов "Романс"

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения 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.