**Консультация: Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальном занятии.**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Ребёнок с первых дней жизни имеет определённые унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности нервных процессов *(сила, уравновешенность и подвижность)*. Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребёнка.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В. М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

В *«Теории и методике воспитания в детском саду»* Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Здоровье ребёнка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление как в музыкальном, так и в физическом воспитании дошкольников.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ – музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка.

На музыкальных занятиях в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Начинать каждое музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий :

Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Например, валелогическая песенка-распевка *«Здравствуйте!»* :

Солнышко ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,

Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох, учащённость 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.

Музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачёва и А. Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Например, упражнение основного комплекса *«Ладошки»* :

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнение проводятся совместно с логопедом детского сада перед зеркалом. Артикуляционные гимнастики Е. Косиновой, Т. Куликовской 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.

Оздоровительные и фонопедические упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки М. Картушиной способствует развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические *(корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох)* и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком

Например, фонопедическое упражнение *«Погреемся»* :

Мёрзнут на ветру ладошки,

Мы погреем их немножко!

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – *«А-а-а!»* Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот.

Упражнение для профилактики горла *«Таня плачет»*

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

-Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч!

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание *«рыдающее»*.

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает позитивное отношение к собственному телу. Ребёнок может легко 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. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Например, игровой самомассаж *«Дождь»* :

Дождь!Дождь! Надо нам *«Бегают»* пальчиками по лицу.

Расходиться по домам!

Гром! Гром!Как из пушек! Барабанят пальчиками по лбу

Нынче праздник у лягушек. щекам.

Град!Град! Сыплет град! Хлопают в ладоши.

Все под крышами сидят, Изображают руками «крышу Только мой братишка в луже Гладят себя по лицу.

Ловит рыбу нам на ужин. Проводит большим пальцем по

крыльям носа.

Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, 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, пальчиковая игра *«Кошка»* :

Посмотрели мы в окошко Делают пальцами обеих рук *«окошко»*

По дороге ходит кошка *«Бегают»* указательным и средним п пальцами правой руки по левой руке.

С такими усами! Показывают *«длинные усы»*

С такими глазами! Показывают *«большие глаза»*

Кошка песенку поёт,

Нас гулять скорей зовёт! *«Зовут»* правой рукой.

Речевые игры.

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст поётся или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные или колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идёт 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, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например, речевые игры:

*«Солнышко»*

Солнышко, солнышко, Ритмичные хлопки.

Выгляни в оконышко

Твои детки плачут, Притопы.

По камушкам скачут. Лёгкие прыжки с хлопками.

*«Листопад»*

Осень, осень! Листопад! Ритмичные хлопки.

Лес осенний конопат. Щелчки пальцами.

Листья рыжие шуршат Трут ладошкой о ладошку.

И летят, летят, летят! Качают руками.

Музыкотерапия- важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. 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. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня – детей укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определённого 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.