

Применение здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ.

Музыкальный руководитель: Никифорова Т.С.

Одной из важных задач нашего общества и государства является воспитание **здорового гражданина России**. Есть некоторые факторы, отрицательно действующие на организм ребенка: экология, некачественное питание. Сейчас в современном обществе появилась тенденция **«здорового образа жизни»**. Многие семьи поддерживают это направление.

Укрепление **здоровья** детей является приоритетной задачей психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Первые навыки и умения заботиться о себе и об окружающих дошкольник получает в ДОУ.

Что же такое **«здоровьесберегающие технологии?»**

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития. Из этого следует, что использование **здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя** выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

Музыкальное развитие ребенка с точки зрения физического развития , имеет

давнюю историю. Древнейшие ученые Пифагор, Аристотель, Платон считали, что **музыка** восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Великий Авиценна лечил **музыкой** больных нервными и психическими заболеваниями.

Музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека. Она вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Такие ученые, как В. М. Бехтерев, П. Н. Анохин,

изучая вопросы влияния **музыки на человека**, сделали выводы, что **музыка** может вызывать и ослаблять возбуждение организма, мелодический компонент **музыки** положительно влияет на работоспособность или отдых человека.

Основная форма **музыкальной** деятельности в ДОУ - **музыкальные занятия**. Они проводятся два раза в неделю в указанное время согласно учебно-тематическому плану.

В своей системе **музыкально- оздоровительной** работы я использую следующие **здоровьесберегающие технологии**:

пальчиковая гимнастика

ритмопластика

музыкально-ритмические упражнения

музицирование

песенки - распевки

Пальчиковая гимнастика

Эта гимнастика позволяет совершенствовать моторную и зрительно-двигательную координацию. Задачи пальчиковой гимнастики и игр – стимулировать развитие речевых зон коры головного мозга. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формирует образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Пальчиковая гимнастика разработана для каждого возраста. Начиная с раннего возраста, гимнастика усложняется и добавляется.

Например: *«Мы делили апельсин», «Бабушка очки надела», «Паучок», «Дружат в нашей группе»,* игра для малышей *«Надувайся, пузырь»*, пальчиковая игра *«Воздушный шар»*, а также изобразительные упражнения по Е.Железновой (*«Муха», «Автобус», «Лягушата», «Краб»*).

Ритмопластика, музыкально-ритмические упражнения

Физиологическая потребность детского организма-это движение. Поэтому танцы, ритмичные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На **музыкальных занятиях** ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Валеологические песенки-распевки

С них начинаются все **музыкальные занятия**. Тексты в них несложные, добрые, быстро запоминаются детьми. **Например:** Е. Железновой *«Здравствуйте, ладошки!»*, песенки-приветствия М. Картушиной.

Одним из важных вопросов здоровьесбережения является развитие детского

голоса. Пение наиболее доступный исполнительский вид музыкальной деятельности детей дошкольного возраста. Совместное пение объединяет детей и доставляет им радость. При исполнении песен и попевок формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, активизируются умственные способности, выразительное исполнение. Пение укрепляет голосовые связки, организует деятельность голосового аппарата. Правильная поза оказывает положительное влияние на глубокое дыхание.

Игра на музыкальных инструментах

В здоровьесберегающие мероприятия входит игра на музыкальных инструментах. У детей развивается координация движений, мелкая моторика, понижается уровень умственного и физического утомления. В процессе музицирования отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость. Навыки игры на некоторых инструментах – металлофоне, бубне и др. также активизируют детскую фантазию. Игра на духовых инструментах снижает уровень простудных заболеваний.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения

эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

Опираясь на современные программы и методики по музыкальному образованию и оздоровлению детей, **мы решаем следующие задачи:**

развиваем основные компоненты музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий,

обеспечиваем комфорт детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности,

сохраняем и укрепляем психофизическое здоровье детей,

развиваем сенсорные и моторные функции,

обеспечиваем профилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний.

Для решения этих задач необходима взаимосвязь с родителями. В нашем саду проходят семинары – практикумы для родителей, спортивные мероприятия, музыкальные развлечения с участием родителей. Благодаря

взаимодействию педагогов дошкольного учреждения и родителей , можно добиться очень больших результатов.