**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №114»**

**Нижегородская обл. г. Дзержинск**

**Адрес: ул. Гайдара,25-Б ; тел: 28-15-82**

**email: ds114@uddud**

**Методическая разработка:**

**«Обеспечение и укрепление психического и физического здоровья детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях»**

Разработала музыкальный руководитель

Солодягина Надежда Сергеевна

г. Дзержинск

2020

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»*

*От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы…”*

*В.А. Сухомлинский*

**I. Условия возникновения**

    Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности. Однако, современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.

     Вместе с тем, дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

Являясь одним из важнейших приоритетов системы образования в целом, работа с по здоровьесбережению занимает особое место и в деятельности нашего детского сада.

Базой формирования опыта является Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей». ДОУ функционирует с 1963 года и рассчитанo на 10 групп, из них - 4 раннего возраста, 6 - дошкольного возраста. В дошкольном учреждении созданы благоприятные условия для обеспечения и укрепления психического и физического здоровья детей. Есть хорошо оборудованный музыкальный зал, спортивный зал и бассейн, кабинеты специалистов. В каждой группе за последние годы создана развивающая среда, отвечающая современным требованиям. Решение воспитательно-образовательных задач учреждение осуществляет на основе ФГОС ДО через реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО), разработанной на основе Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с учетом комплексной примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» ред.Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, рядом парциальных программ.

Педагоги в своей работе с детьми используют разнообразные методы и приёмы с индивидуальным подход к каждому ребёнку. Проводятся мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей.

Однако, организуя работу по обеспечение и укрепление психического и физического здоровья детей, мною было выявлено ряд проблем:

- тенденция ухудшения здоровья детей;

- неустойчивые внимание и память;

- преобладание процессов возбуждения над процессами торможения;

- нарушения осанки, лишний вес, неуклюжесть.

Итак, условиями возникновения опыта является следующее:

Во-первых, возникновение опыта тесно связано с процессом обновления содержания образования, внедрением инновационных здоровьесбеоегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении.

Во-вторых, психофизическое состояние –основа гармоничного развития личности ребёнка.

Поэтому в реальной практике ДОУ остро ощущается необходимость постановки целенаправленной, планомерной и систематической работы, по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыкальное развитие». В эту работу должны быть привлечены как воспитатели так и специалисты, а так же родители воспитанников.

Поэтому основным направлением моей работы стало использование здоровьесберегающих технологий с целью сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей.

Исходя из вышесказанного, мною была выбрана тема опыта: «Обеспечение и укрепление психического и физического здоровья детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях» и поставлена цель – теоретически обосновать, разработать и апробировать систему работы с детьми и родителями воспитанников по создание условий зоровьесбережения в музыкальной деятельности.

**2. Актуальность опыта**

Музыка –это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей – в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. На мой взгляд, особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

**3. Ведущая педагогическая идея**

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта –важнейшая задача всех ДОУ. Современные методы здоровесбережения должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Организация в ДОУ музыкальных занятий с использованием этих технологий поможет обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша. Валеологические знания, полученные детьми на занятиях, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьёй и окружающим миром. Предлагаемые небольшие по объёму и длительности оздоровительные игры и упражнения приносят детям огромную радость и пользу для здоровья.

В связи с этим основной идеей опыта является поиск и внедрение, эффективных форм и методов здоровьесбережения дошкольников в условиях реализации задач музыкального развития дошкольников.

**II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА**

Здоровье ребёнка, как говорится во всемирной организации здравоохранения -это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства.

  Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги, медицинские работники ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения. Основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времён и народов Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. С XIX века пошло распространение музыкотерапии в Европе. В наши дни врачи всё чаще обращаются к «приятному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.

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

  Русский и советский психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

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

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных, на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Основа данного опыта базируется на программах и методических пособиях:

**- по музыкальному воспитанию:**

«Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Музыкальное воспитание в детском саду» М. Зацепиной, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т.Тютюнниковой, концепции К.Орфа, программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной;

**- по воспитанию здорового ребёнка:**

«Как воспитать здорового ребёнка» В.Алямовской, «Оздоровительные игры для дошкольников» А.Галанова, «Развивающая педагогика оздоровления» В.Кудрявцева, «Дыхательная гимнастика» А.Стрельниковой.

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. Совместное решение задач музыкального и валеологического воспитания позволяет педагогам как можно шире и интереснее рассказать ребёнку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены. Такие занятия проходят с участием родителей, медицинских работников и инструктора по физическому воспитанию.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих  технологий в физкультурно оздоровительной деятельности.  
- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ;  
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни.

• Использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме на традиционных музыкальных занятиях и дополнительных занятиях по обучению детей пению посредством фольклора, праздниках и развлечениях.

• Новые формы воздействия с семьей по музыкальному воспитанию и приобщение детей к здоровому образу жизни.

• Активное сотрудничество музыкального руководителя с инструктором по физвоспитанию, инструктором по плаванию, воспитателями, медицинским персоналом.

**Практическая значимость**

- универсальность предложенных форм работы обеспечивают возможность выбора в соответствии с особенностями условий и уровнем развития дошкольников;

- создание и накопление необходимого комплекса методического обеспечения поможет в решении проблем музыкального развития детей;

- материалы опыта могут быть использованы при разработке программ, проектов, направленных на оздоровление детей, создание эмоционального комфорта и благополучия.

**III. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

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

**Цель проводимой работы:** оптимизация системы музыкально-оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыкальное развитие».

Применение здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности, позволяющее обеспечить каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Такая работа ставит перед собой следующие задачи:

**1) Образовательные задачи**:

- развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка, звуковую культуру речи воспитанников, связанную речь и её грамматический строй;

- создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования духовно богатой и физически здоровой личности.

**2) Воспитательные задачи:**

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-выработка потребности к применению здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью, необходимого для полноценного развития личности.

**3) Оздоровительные задачи:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;

- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка;

- С помощью здоровьесберегающих технологий повышать возможности детского организма;

- Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

**Предполагаемые результаты музыкально-оздоровительной работы:**

- 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 во всех сезонах года независимо от погоды.

Вся работа строится по принципам:

• принцип научности — подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;  
• принцип интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно -образовательного процесса;  
• принцип активности, сознательности — участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;  
• принцип безопасности – не навреди

Реализация этих принципов потребовала разработки системы музыкально-оздоровительной работы, основанной на использовании технологий здоровьесбережения.

Для решения задач по созданию этой системы мною была разработана здоровьесберегащая модель организации музыкально-оздоровительной работы в детском саду, в которой выделены следующие компоненты:

1. Мониторинг анализа физического здоровья воспитанников, развития музыкальности, креативности и отслеживании социально-эмоционального комфорта детей в музыкальной среде группы.

2. Организация музыкальной здоровьесберегающей среды.

3. Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности.

4. Просвещение педагогов и родителей.

Основной формой музыкальной деятельности в ДОУ являются - **музыкальные занятия**, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка. Музыкальная педагогика определяет в качестве основных трёх типах музыкальных занятий, обеспечивающих оптимальное развитие каждого дошкольника.

**Фронтальные занятия** наполнены различнымивидами музыкальной деятельности, проводятся со всеми детьми группы.

**Индивидуальные занятия**, где совершенствуются навыки более одаренных детей, их исполнительское мастерство; осуществляется подготовка сюрпризных моментов, также разучиваются песни, пляски, игровые роли с застенчивыми, малоактивными детьми или теми, которые по той или иной причине долгое время не посещали детский сад. Здесь же проводится проверка уровня музыкальных способностей, степени усвоения навыков.

В зависимости от содержания и структуры эти занятия подразделяются на **типовые, тематические**, по слушанию музыки, развитию творчества, по обучению игре на инструментах, комплексные, с доминированием одного вида деятельности.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников (ВОЗ)).

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей в ДОУ должны быть созданы все необходимые условия.

Условия нашего ДОУ, где осуществляется музыкально-оздоровительная работа, развитие музыкальных и творческих способностей детей представляет собой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Помещения*** | ***Процессы*** | ***Участники*** |
| Музыкальный зал | - утренняя гимнастика  - музыкальная НОД  -праздники, утренники, развлечения, концертная деятельность  - индивидуальная деятельность  - постановки сказок, музыкально-литературных композиций, кукольных спектаклей | - дети  -музыкальный руководитель  - воспитатели    - родители |
| Групповые помещения | - самостоятельная деятельность детей в музыкальных мини-центрах  - гимнастика после сна | - дети,  -воспитатели  -музыкальный руководитель |
| Физкультурный зал | - утренняя гимнастика  - физкультурная НОД с музыкальным сопровождением  - музыкально-спортивные праздники и развлечения  - коррекционная гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста с музыкальным сопровождением | - дети,  - инструктор по физ. культуре  ,-музыкальный руководитель |
| Бассейн | -занятия по плаванию с использованием здоровьесберегающих технологий | -дети  -инструктор по плаванию  -музыкальный руководитель |
| Территория детского сада | - Музыкальные праздники и развлечения  - Спортивные праздники и развлечения с музыкальным сопровождением | - дети, инструктор по физо, музыкальный руководитель, воспитатели, родители |

Музыкально-развивающая микросреда ДОУ представляет собой мини-центры музыкального развития в каждой возрастной группе. Там представлен разнообразный материал для приобщения детей к музыкальной и оздоровительной деятельности.

Музыка должна сопровождать детей повсюду во всех группах нашего ДОУ используются средства ТСО и ИКТ.

Во всех возрастных группах нами используется игровое оборудование (открытые ширмы, объёмные модули); «запасник ценных вещей», уголок ряженья, театр кукол и т.д. Это даёт возможность детям самим изменять пространственную среду (например, с помощью модулей…), заниматься деятельностью с позиций своих детских интересов (включить музыку, уединятся, организовывать театральную деятельность и т.д.), а взрослым - возможность создания для детей сюрпризной игровой обстановки. По нашим рекомендациям, воспитатели следят за временем звучания музыки в группе. Весь музыкальный материал, электронные презентации тщательно подбирается мною в соответствии с возрастом детей, их музыкальными предпочтениями. Воспитатель отслеживает активность детей в среде. По итогам года делаются выводы, происходит пополнение среды.

Вся организация музыкальной здоровьесберегающей среды сориентирована на достижение детьми психологического, интеллектуального, физического комфорта.

**Какие пособия изготовлены лично, с педагогами и родителями.**

Мною были систематизированы и оформлены в папки:

- сделала подборку пальчиковых игр;

- сделала подборку дыхательных упражнений ;

- сделала подборку артикуляционных упражнений;

- сделала подборку физкультминуток, игрового массажа.

**Оздоровительная работа строилась поэтапно:**

|  |  |
| --- | --- |
| **I-й этап**  **Организационный** | Изучение литературы по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий |
| **II-й этап**  **Диагностический** | Выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли музыкального воспитания в семье |
| **III-й этап**  **Практический** | Перспективное планирование музыкальных занятий с учетом результатов диагностики.  Разработка цикла музыкальных и логоритмических занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, сборника валеологических песен, пальчиковых и речевых игр с музыкой ,комплекс игрового массажа, оздоровительных упражнений, артикуляционной и дыхательной гимнастики. |
| **IV-й этап**  **Обобщающий** | Исследование результатов практической деятельности. |

Основой работы по реализации здоровьесберегающей модели являются результаты мониторингаанализа физического здоровья воспитанников,  **диагностики** развития музыкальности, креативности детей в музыкально-образовательной среде. Провела сравнительную диагностику уровня развития музыкальных способностей, анкетирование родителей для выявления роли музыкального воспитания в семье.

В своей музыкальной практике мной использовался мониторинг : ***Диагностика развития музыкальности детей***.

Диагностика проводится 2 раза в год, это позволяет отслеживать динамику развития каждого ребёнка, и, опираясь на эти данные, планируются дальнейшая работа. Совместно с воспитателями проводится анализ **результативности социально – эмоционального комфорта детей в музыкально – образовательной среде группы*.*** По- результатам диагностики планируется индивидуальная работа с детьми, выясняя уровень их развития, резерв их возможностей.

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

**Валеологические песенки-распевки:**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Их можно использовать в группе. Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи). Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)

Тренировать силу вдоха и выдоха

. Развивать продолжительный вдох.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку. Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. В ДОУ музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкчёвой и А.Стрельниковой

**Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционной гимнастикой называются специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щёк, уздечки.

**Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях**:

Развивать певческие способности детей

Формировать артикуляцию различных звуков

Совершенствовать дикцию детей посредствам тренировки подвижности и точности движений языка и губ

Развивать чувство ритма

Развивать музыкальную память, запоминание текста песен, внимание.

Совершенствовать пространственное ориентирование в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

Мы выполняем гимнастику для рук, ног, чтобы они стали сильными и ловкими. Такая же гимнастика необходима и для речевых органов, где язык (главная мышца) нуждается в достаточно хорошем развитии для выполнения тонких, целенаправленных движений. В начальный период артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию. Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни. Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**Оздоровительные и фонопедические упражнения:**

Одной из форм профилактики заболевания горла и голосового аппарата являются фонопедические упражнения, которые проводятся по рекомендации педиатра.

Разработки В.Емельянова, М. Картушиной развивают носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание, стимулируют гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга. Педагоги должны грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье своих воспитанников, используя для укрепления голосового аппарата такие здоровьесберегающие технологии, как игровые фонопедические и оздоровительные упражнения для горла.

Основная цель упражнений –активизация фоноционного выдоха, то есть связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого.

**Игровой массаж.**

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо. Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы. При проведении массажа обучаю детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж определенных частей тела, использую поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок разговаривает со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

**Пальчиковые игры**.

Особый интерес представляют пальчиковые игры, потому, что на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

**Речевые игры и упражнения**

Речевые игры-одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Средства музыкальной выразительности- ритм, темп, тембр, динамика, артикуляция, форма-являются характерными и для речи. Таким образом использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с самого раннего возраста овладеть всем комплексом выразительных средств музыки.

Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляю музыкальные инструменты, звучащие жесты (хлопки ,притопы, щёлканье, шлепки), движение, сонорные и колористические средства. Речевые игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Кроме того, формирование речи у человека идет 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 эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**Музыкотерапия**

Музыкотерапия-одно из перспективных направлений в жизни ДОУ**.**

Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОУ должно стать создание оптимальных условий ежедневного прием в детей в их второй дом-детский сад. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Особое внимание уделяю музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя «Подъём». Для этого используется тихая, нежная, лёгкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянно в течении месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплекс упражнений, не поднимая детей с кровати.

**Ритмопластика**.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Упражнения на ритмопластику провожу в основном во время танцев и драматизаций, а танцевальную импровизацию совмещаю с музыкотерапией. В дальнейшем использую их на праздниках и развлечениях.

**Вывод:** Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и

неосложненное развитие.

Практическое применение здоровьесберегающих технологий, по моему мнению, возможно только при условии согласованности действий всего педагогического коллектива. Успехи музыкального и физического развития дошкольников во многом зависят не только от музыкального руководителя и инструктора по физичской культуре, но и от воспитателя.

Ведь он больше общается с детьми, лучше знает склонности каждого ребёнка. Совместная работа музыкального руководителя и воспитателя помогает заполнить жизнь детей песнями танцами, играми.

**Совместная работа с педагогами ДОУ** включает всебя проведение консультаций, совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности детей, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с детьми на информационных стендах, проведение мастер-классов для педагогов по применению здоровьесберегающих технологий. Мной разработан материал для папки воспитателя, отражающий содержание по созданию единой развивающей музыкальной-оздоровительной среды. На данный момент обновлено содержание моделирования с учётом здоровьесберегающих технологий, систематизирована подборка музыки для режимных моментов, в организационные папки добавлены консультации для воспитателей «Влияние музыки на здоровье детей», которые помогают им лучше ориентироваться в музыкально-оздоровительном процессе.

**Взаимодействие музыкального руководителя с родителями.**

Человек овладевает музыкальной культурой в течении всей своей жизни. Однако успех в формировании музыкально-эстетического сознания ребёнка зависит не только от плодотворной работы педагогов Доу, но и от отношения к музыке в семье. Ведь именно у родителей есть широкие возможности духовно обогатить своих детей.

Семья с устойчивыми культурными традициями может более полноценно, учитывая индивидуальные особенности своего ребёнка, развивать у него те или иные музыкальные способности.

Музыкальное воспитание в семье может проходить в различный формах -совместное посещение концертов и детских конкурсов, домашнее музицирование, разучивание детских песен, изготовление самодельных шумовых инструментов. Огромную роль играет благоприятная эмоциональная атмосфера и домашний уют. Ведь детям так важно понимание близких, их поддержка во всех творческих начинаниях.

Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. Каждому родителю, посетившему музыкальное занятие, понравится то, как его ребёнок сопит носиком, играет с пальчиками, усердно делает массаж. Но в двойне полезнее для малыша будет повторение этих игр дома, вместе с мамой и папой. Возможно, родителям станет интересно почитать литературу по оздоровлению детей. В этом мне помогают индивидуальные беседы, материалы папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые и речевые игры, фотографии фрагментов занятий и праздников.

**В своей работе использую различные формы взаимодействия с родителями:**

1. Анкетирование и тестирование «Мой ребёнок и музыка».

2. Открытые показы музыкальных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

3. Создание видеотеки по здоровьесберегающим технологиям на музыкальных занятиях.

4. Совместное изготовление пособий.

5. Проведение музыкальных, спортивных, интеллектуальных праздников, досугов в том числе - валеологической направленности.

6. Дни и недели открытых дверей.

7. Выступление на родительских собраниях.

8. Оформление наглядного материала по теме здоровьесберегающих технологий.

9. Консультации «Музыка и здоровье детей»,семинары-практикумы «Ритмы и звуки, как лекарство».

10. Круглые столы, квест-игры.

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчёркивают исследования В.В.Колбановой, Л.Г.Татарниковой и В.П.Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В.Г.Алямовской, М.Л.Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослогои ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

**Результативность**

Опыт использования здоровьесберегающих технологий в работе показывает, что на протяжении всего занятия у детей сохраняется устойчивое внимание, повышается результативность в усвоении материала, прослеживается положительная динамика в развитии музыкальных способностей. На музыкальных занятиях формируется положительный эмоциональный настрой, развивается фантазия и творчество, что способствует гармоничному развитию личности. Дети находятся в бодром расположении духа, активны, эмоциональны, что говорит об их психическом и физическом здоровье.

По мнению коллег, дети стали раскрепощеннее, активнее, творчески подходят к выполнению игровых заданий. Между детьми сложились теплые, дружеские отношения, общий климат в группе настраивает на доброжелательное, открытое общение взрослых и детей. Дети легче усваивают образовательные программы, быстрее справляются с поставленными задачами.

Детская заболеваемость, по исследованиям медицинского персонала ДОУ заметно снижается. Дети легче переносят вирусные инфекции, сократился период выздоровления.

Анкетирование родителей показало заинтересованность в работе музыкального руководителя, на 30% родителей стало больше приходить на совместные развлечения и праздники. Полученные на собраниях и во время консультаций знания и советы по оздоровлению находят свое применение в совместной деятельности с детьми дома, что способствует непрерывному процессу по сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

**Адресная направленность**

Свою работу рекомендую к использованию широкому кругу читателей: музыкальные руководители ДОУ и начальной школы, инструктора физической культуры, педагогам дополнительного образования, а так же родителям.

**Вывод**

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы  с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи  физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.  Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании *применительно к ребенку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. *Применительно к взрослым* – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Музыкально-оздоровительная работу в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

• Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;  
• Стабильность эмоционального благополучия ребенка;  
• Повышение уровня речевого развития детей;  
• Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями);  
• Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями производится посредством проведения консультаций, собраний на темы здоровьесбережения ребенка в семье, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с ребенком вне ДОУ на информационных стендах, проведение мастер-классов с родителями по применению здоровьесберегающих технологий.

**Список литературы:**

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения г. Волгоград «Учитель», 2011.

2. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры г.Москва, 1999.

3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — С-П «ЛОИРО», 2000.

4. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.) г. Москва, ТЦ «Сфера» 2005.

5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет -г.Москва, ТЦ «Сфера» 2008.

6. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

7. Подольская Е.И Формы оздоровления детей 4-7 лет г. Волгоград, изд. «Учитель», 2009.