**МДОУ «Детский сад №120»**

***Консультация для воспитателей***

**Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников**

**Музыкальный руководитель**

**Мартынова К.Г.**

**Саранск 2019 г**

**Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников**

 Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:
• **валеологические песенки-распевки**

 Песенки-распевки проводятся в начале занятия, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

• **логоритмические распевки и упражнения**

 Логоритмика – комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально – ритмического и физического воспитания – один из разделов лечебной ритмики, созданной на основе методики музыкально – ритмического воспитания Э. Жак-Далькроза.
 Комплекс распевок и упражнений логопедической ритмики направлен на преодоление речевых нарушений путем развития и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом, музыкой, движением.
 В связи с тем, что у детей с каждым годом идет тенденция к снижению уровня речевого развития, а это напрямую связано с музыкальным воспитанием (правильная артикуляция), то мной создана картотека логоритмических распевок, игр, речевых игр. Широко используются материалы таких авторов, как М. Картушина, Т. Овчинникова, К. Орф, Е. Макшанцева. Например, в средней группе мною используются упражнения на основе фольклора – это потешки: «Солнышко», «Огуречик», «Зайка», «Мыши» и др.
 В старшей группе используются речевые упражнения: «Осенины», «В доме моем тишина», «Ворона», «Солнышко-колоколнышко», «Герасим – грачевник», «Шире круг» и др.
 Ряд других логоритмических упражнений созданы мной на основе динамических пауз с добавлением мелодий и используются, как разновидность распевок с движением. Например, «Огород», «Кошка», «Облако», «Утром гномы», и др. Картотека создана на основе гимнастики в стихах из журналов «Дошкольного воспитания».
 В подготовительной группе используются игры и упражнения М. Картушиной «Быть здоровыми хотим», а также упражнения из картотеки – «Зимние развлечения», «Поспи и попляши», «На грядке и на ветке», «Подарки», «Липы», «В огороде», «Коровушка», «Динь – дон», «Закружились, завертелись» и т.д.

• **дыхательная гимнастика**

 Очень часто встречаются нарушения дыхательной функции (подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе, слишком большой вдох, учащенность дыхания, укороченность выдоха, неумение делать незаметный добор воздуха). Суть дыхательной гимнастики – в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. Это упражнения Беляковой Л.И. , Семеновой Н., Стрельниковой А.Н. и др., которые отобраны мной в картотеку и систематизированы для поэтапного использования. Например, старшая группа: сентябрь – упражнение «Зоосад», октябрь – «Знакомство», ноябрь – «Веточка», декабрь – «Певец», январь – « Снежинка», февраль – «Свечи», март – «Шарик», апрель – «Аист», май – «Ракета».

• **психогимнастика и театральные этюды**

 Начиная со второй младшей группы на занятиях используются вышеназванные технологии для создания положительного эмоционального фона, когда помимо изучения самих эмоций, происходит развитие эмоциональной сферы, сплочение коллектива, развитие нравственности, ответственности, сопереживания другим людям, более тонкое чувствование внутреннего мира других людей, развитие творчества, внимания, самоконтроля и т. д. Для каждой возрастной группы создана картотека на основе журналов «Дошкольное воспитание» таких авторов, как Чистякова, Сорокина и др. Например, подготовительная группа: сентябрь – «Круглые глаза», «Карлсон», октябрь – «Раздумье», «Негаданная радость», ноябрь – «Битва», «Грязь», декабрь – «Ласка», «Тише», январь – «Два клоуна», «Разъяренная медведица», февраль – «Кривляка», «Разное настроение», март –«Гадкий утенок», «Чунга – Чанга», апрель – «Три характера», «»Удивление», май – «Страх», «Валерка».
 В каждой возрастной группе разучиваются коммуникативные танцы и игры на развитие соответствующего качества, что напрямую связано с развитием эмоциональной сферы. Например, в средней группе – «Здравствуй, друг!», в старшей – «Потанцуй со мной, дружок!», в подготовительной - «Хоровод дружбы» и др.

• **артикуляционная гимнастика**

 Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Сюда же относится и мимическая гимнастика. На занятиях используются упражнения из книги Абелян Л. «Как Рыжик научился петь», а также из сборника Арсеневской О. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду».

• **оздоровительные и фонопедические упражнения**

 Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения вышеназванных авторов. Например, такие упражнения, как «Наше оружие», «Весенние голоса», «Метель», «Резиновая игрушка», «Страшная сказка» и др.. Такие оздоровительные упражнения, как всевозможные тренинги, физкультминутки способствуют развитию осмысленности, обогащению воображения, созданию позитивного психосоматического состояния, ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, осознания их значимости и уникальности. Наиболее эффективны такие тренинги, как «Я - доктор», «Преодоление трудностей», «Я все могу», «Лепим руку».

• **игровой массаж**

 Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, т. к. это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.
Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку либо песенку, либо под стихотворение, либо просто под текст. Наиболее эффективными являются массажи биологически активных зон в периоды неблагоприятных природных условий, особенно – это осень – весна. Очень нравятся детям коммуникативные массажи, такие, как «Дружок», «Твои ручки хороши, а у соседа лучше». Детям младшего возраста предлагаются массажи «Дождик», «Вот они, ручки». И плавно переходим к пальчиковым играм, как одному из компонентов массажа вообще.

• **пальчиковые игры**

 Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и упражнения, которые исполняют как стихи или под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Упражнения на развитие мелкой моторики - «Барабанщики», «Молоточек и топорик», «Цветочек», «Стирка», «Фонарики», «Веселые брызги» и многие другие (автор Е. Рогожина) – выполняются без слов, только под музыку. По словам немецкого философа Канта: «Рука – это выведенный наружу мозг». Работа мелких мышц руки аналогична работе высших отделов коры головного мозга, обеспечивающих работу мысли и функций речи. Этой задаче подчинены и пальчиковые игры, используемые мной, как физкультурные паузы, поскольку они очень нравятся детям, потому что привлекательны по тексту. Например, «На блины», «Утречко» и многие другие из созданной картотеки.

• **музыкотерапия**

 Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет ребенка, снижает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Пользуясь своим опытом работы, я позволила себе отобрать к применению на практике из огромного предложенного программами музыкального материала только те музыкальные произведения, которые отвечают вышепоставленным задачам. Произведения предпочтительно исполнять «вживую», кроме, конечно, оркестровой музыки.
 Наиболее удачными в музыкотерапии считается прослушивание следующих произведений – Бетховен «Лунная соната», «К Элизе», Огинский «Полонез», Грибоедов «Вальс». Именно эта музыка используется во время релаксации на занятиях.

• **музыкально – оздоровительные досуги**

 Это также практическое применение здоровьесберегающих технологий, но в виде развлечения и как своеобразный очередной этап в музыкально-оздоровительной работе в детском саду.
 К **задачам** данных досугов относятся:
- способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- формировать у детей позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за его укрепление, расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- развивать музыкальные и творческие способности, физические качества детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- проводить в игровой форме профилактику заболеваний верхних дыхательных путей, заболеваний опорно – двигательного аппарата, зрения, слуха и т.д.;
- улучшить эмоциональное благополучие каждого ребенка.
 При разработке сценариев досугов мною используются оздоровительные сценарии М.Ю. Картушиной. Естественно, каждый сценарий адаптируется, проводится подготовка и детей (каждая группа разучивает песню на тему здоровья, гигиены, спорта и т. д.), и взрослых (в каждом досуге участвует какой-либо сказочный персонаж). В проведении музыкально-оздоровительных досугов используются все вышеизложенные здоровьесберегающие технологии в той или иной комплектации. Многие досуги планируются и проводятся совместно с родителями.

Литература.

1. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет

М.: ТЦ Сфера, 2005.

1. Дошкольник. Обучение и развитие воспитателям и родителям/Белкина В.Н., Васильева Н.Н. и др. – Ярославль: «Академия развития», 2016
2. Игры и развлечения / Гоголева М.Ю. – Москва: «Астрель», 2012