**Доклад**

**«Музыка и физкультура,**

**как неотъемлемая часть**

**здоровьесберегающих технологий в ДОО»**

Свое выступление я хочу начать с высказывания известного философа Платона

***«Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души…»***

Забота о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии – первостепенная задача педагогов дошкольных организаций.

Педагоги, в том числе и  инструктор по ФК, и музыкальные руководители, решают задачи психофизического развития ребенка, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии.

**Музыка и физкультура**  благотворно влияют на общее развитие ребенка.

Движение — врожденная, жизненно необходимая потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные функции организма.

Музыка же обладает исключительной силой эмоционального воздействия на человека, оказывает влияние на повышение качества движений, способствует выразительности, четкости и их координации, а также развивает слух, внимание. Музыка – это огромный эмоциональный подъем для детей, уже начиная с утренней гимнастики и кончая индивидуальной работой после сна.

Наша практика, показала эффективность использования **музыки** и физкультуры в здоровьесберегающих технологиях. Например, **Музыка** на утренней гимнастике.

**Утренняя гимнастика** создает бодрое настроение, подготавливает детский организм к различным видам деятельности. Подбирая **музыкальное сопровождение**, следует учитывать физиологическую нагрузку, возрастные особенности детей, соответствие характеру движений. Элементы упражнений должны быть предварительно выучены на физкультурных и музыкальных занятиях.

Младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под **музыку** возможно в том случае, если все движения хорошо усвоены детьми.

Удачно подобранное **музыкальное** сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под **музыку** дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Результаты показали, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ, значительно выше при **музыкальном сопровождении**, чем без него. Интенсивность движений, их темп и амплитуда больше, в случае выполнения детьми упражнений под **музыку**.

Одним из важных направлений в развитии личности ребенка является игра. Игра — естественный спутник жизни. Именно игра даёт возможность ребёнку самому «прожить» то, о чём он узнал в процессе непосредственно- образовательной деятельности.  Особую значимость имеют  подвижные игры, которые укрепляют физическое здоровье ребенка.

Во время подвижной игры, **музыку** нужно использовать очень аккуратно. Так как подвижная игра большой интенсивности, повышает активность и увеличивает эмоциональный подъем детей. Есть игры, где **музыка** может быть введена лишь частично. Так, например, в игре *«Караси и щуки»*, когда *«караси»* выполняют однородное движение (бег врассыпную под размеренную **музыку**, имитируя движения рыб, **музыкальное** сопровождение вполне оправдано, но только лишь до сигнала *«Щуки»*. Одновременно с сигналом (совпадающим с окончанием **музыкальной фразы**, когда начинается бег с увертыванием и ловлей, **музыка** должна быть прекращена: каждый ребенок стремится увернуться от ловишки, двигается в зависимости от его действий и **музыку не слушает**. При таком беге, **музыка** может нести дополнительную нагрузку и побуждать детей постоянно двигаться и быстро уставать, а ведь чем хорош бег с увертыванием, можно где-то постоять и передохнуть.

А вот, например, на протяжении всей игры *«День-ночь»*, можно использовать **музыку**, так как она меняет свой характер.

Каждый вид физических упражнений требует тщательного подбора **музыкальных произведений**. Дети, привыкнув к звучанию **музыки на физкультурном** занятии и утренней гимнастике, легко переключаются с выполнения одного задания на другое в соответствии с изменением характера **музыки**, что позволяет сократить время на словесные указания.

**Музыка** делает занятия маленькими праздниками в жизни дошкольников, но не стоит забывать о том, что физическое воспитание в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы, удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития .

И я, как инструктор по физической культуре, несу ответственность за положительное и психоэмоциональное самочувствие воспитанников, повышение уровня физической подготовки, приобщение к здоровому образу жизни не только воспитанников, родителей, но и наших сотрудников. С этой целью, мы проводим с педагогами ДОУ мастер-классы «Здоровый коллектив-здоровый дошкольник», «Утренняя гимнастика на воздухе», «Мы за здоровый образ жизни!» и другие.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в работе нашего ДОУ направлены на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, способствующие значительному снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности сотрудников и детей на здоровый образ жизни.

Предлагаю вашему вниманию наш совместный видеоролик с музыкальным руководителем Беловой Е.А.