**Применение здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ**



 **Муз.руководитель Смелова Л.В.**

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** воспитанников является приоритетной задачей психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств. 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 воспитанников.

**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 и дыхательная 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 воспитанников 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 умственныеспособности, выразительное исполнение.Пение укрепляет голосовые связки, организует деятельность голосовогоаппарата. Правильная поза оказывает положительное влияние на глубокое дыхание.

**Игра на музыкальных инструментах**

В **здоровьесберегающие** мероприятия входит игра на **музыкальных** инструментах. У воспитанников развивается координация движений, мелкая моторика, понижается уровень умственного и физического утомления. В процессемузицирования отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость. Навыки игры на некоторых инструментах – колокольчике, бубне и др. также активизируют детскую фантазию.

**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 ,** мы решаем следующие задачи**:**

Развиваемосновные компоненты **музыкальности детей**, посредством внедрения **здоровьесберегающих технологий**,

Обеспечиваемкомфорт в различных формах организации НОД и совместной деятельности,

Сохраняем и укрепляем психофизическое **здоровье воспитанников**,

Развиваем сенсорные и моторные функции,

Обеспечиваемпрофилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний.