**Постовалова Инна Сергеевна**

МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»,

Музыкальный руководитель

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ «МУЗЫКАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

**В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Здоровье детей – самое важное, что доверяют родители педагогам дошкольного образовательного учреждения. В Федеральном образовательном государственном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) обозначено, что дошкольное образовательное учреждение должно гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся». **Здоровьесберегающее** поведение и мышление закладываются еще в **детском саду**. При этом, **объем образовательных программ** препятствует укреплению **здоровья**. Раннее начало обучения, детский организм ещё не успел адаптироваться к большой нагрузке, использование педагогических инноваций влекут несоответствие нагрузки возможностям детского организма и приводят к напряжению.

Проблема здоровья детей, сегодня, как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно воспитатели, специалисты детского сада (психолог, логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель) в состоянии сделать для здоровья ребенка больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Воспитатели, специалисты должны работать так, чтобы обучение детей в детском саду не наносило ущерба здоровью дошкольников.

Следует заметить, что в настоящее время образовательная система направлена на сохранение [здоровья дошкольников](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii). В Федеральной образовательной программе, одной из задач для достижения основной цели программы, обозначено: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Таким образом, задача педагогов заключается не только в том, чтобы дать детям знания, но и в том, чтобы сформировать успешных личностей, готовых полноценно жить и растить будущее поколение. А без **здоровья это невозможно**. Именно поэтому, в настоящее время реализуются **здоровьесберегающие технологии в нашем дошкольном образовательном учреждении МАДОУ «Детский сад «Звёздочка» г. Белоярский».**

Под **здоровьесберегающими технологиями** понимается система мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период обучения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Музыкально-оздоровительная работа с использованием здоровьесберегающих технологи в ДОУ – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Система музыкально-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

1. Логоритмика;
2. Валеологические песенки;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Пальчиковая гимнастика;
5. Артикуляционная гимнастика;
6. Самомассаж;
7. Ритмопластика;
8. Речевые игры;
9. Фонопедические упражнения;
10. Кинезиологические упражнения;
11. Музыкотерапия.
12. **Логоритмика** - одна из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения, после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. Логоритмика включает речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями. Регулярное включение в музыкальную деятельность элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.
13. **Валеологические песенки** – распевки, которые сопровождаются самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Это отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.
14. **Упражнения на развитие дыхания.**  Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие.
15. **Пальчиковые игры.** Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Кончики пальцев - есть второй головной мозг. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. В музыкальной деятельности пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Регулярное включение музыкальных пальчиковых игр:

* стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
* совершенствует внимание и память;
* формирует ассоциативно-образное мышление;
* облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

1. **Артикуляционная гимнастика**осуществляет развитие артикуляционной моторики: обучает детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому; вырабатывает контроль за положением рта. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.
2. **Самомассаж -** расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование самомассажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Ребенок может легко научиться этому в игре.  На музыкальных занятиях игровой самомассаж проводится под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламакция).
3. **Ритмопластика.**Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, эти движения будут развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также, те психические процессы, которые лежат в их основе. Основная направленность элементов ритмопластики на занятиях музыкой - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела, как выразительного («музыкального») инструмента. Ритмопластика мобилизует физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляет и развивает мышцы, улучшают дыхание, активно влияет на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.
4. **Речевые игры.** Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки (методика К. Орфа). Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивает чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текста движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.
5. **Фонопедические упражнения** (В.Емельянов, М.Картушина)способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.
6. **Кинезиологические упражнения** на основе ритма и музыки – это специально организованный вид кинезиологической практики, основанный на взаимосвязи музыки, движения, слова, где организующим началом служит ритм в его широком понимании. Кинезиологические комплексы данной разработки направлены на активизацию межполу­шарного взаимодействия и повышают компенсаторные возможности мозга.
7. **Музыкотерапия** способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой, повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Научно доказано, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов - дает ощущение устойчивости, уверенности, физически бодрит. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы.

Таким образом, результатами от внедрения в обучение **здоровьесберегающей технологии** является снижение показателей заболеваемости воспитанников, улучшение психологического климата в группе, повышение мотивации к **образовательной деятельности**. Все **здоровьесберегающие технологии**, позволяют сделать **образовательный процесс** для ребенка более комфортным, эффективным, а главное – сохраняет **здоровье детей.** Но эффективность здоровьесберегающих технологий наиболее существенна при их коллективном и комплексном использовании в дошкольном образовательном учреждении.

**Литература:**

1. Боровик Т. Двигательное двухголосие - М. Прогресс, 2016.
2. Ермолина Т.В., Музыка в детском саду. Образовательная программа дошкольного образования от 1 года до 8 лет. Национальное образование. М., 2020.
3. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающшие технологии в дошкольном образовании/А.Н. Жигалева//Воспитатель ДОУ. №8 – 2017.
4. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников/Е.А. Зенина//Инструктор по физической культуре. №8 – 2018.
5. Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду/Н.К. Катькова//Медработник ДОУ. №1 – 2017.
6. Науменко Ю.В. Школа и здоровье: теоретико-методологический анализ. Волгоград - 2005.
7. Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду/О.Н. Ничепай//Вестник Орлеу. №2 – 2017.
8. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса/Г.Е. Прохорова//Воспитатель ДОУ. №6 – 2019.