**«Использование здоровьесберегающих технологий в работы с дошкольниками посредством детской музыкальной деятельности»**

В настоящее время весьма актуальной и важной является проблема оздоровления детей дошкольного возраста. Основная причина все более углубленного изучения данной темы – растущее число ослабленных часто болеющих детей, посещающих дошкольное учреждение. Обусловлено такое положение, прежде всего ухудшением экологической ситуации в крупных городах, увеличением вредных воздействий и влияний на психическое, физическое и нравственное здоровье детей.

Наше дошкольное учреждение в качестве основной задачи своей деятельности определяет именно необходимость оздоровления детей, причем не только с точки зрения физиологии, но и с позиции музыкально-эстетической направленности, позволяющих влиять на морально-психическое состояние ребенка. Ведь здоровье детей напрямую связано с их душевным равновесием, эмоциональным благополучием. Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. А если к этому еще и добавить творческую активность, увлечь, заинтересовать маленького человека чем-то новым, будящим фантазию и положительные эмоции, то, несомненно, эмоциональное благополучие будет достигнуто. Мы стремимся к созданию таких условий, которые смогут дать возможность ребенку выразить себя, показать свои способности, которые помогут ему открыть в себе новые, неведомые доселе качества.

Самовыражение на наш взгляд, великая сила, оно неизбежно ведет к развитию ощущения веры в себя, а уверенность, в свою очередь позволяет ребенку почувствовать себя счастливым и благополучным. Творческий импульс постепенно распространяется на все стороны жизни, радуя малыша и помогая ему преодолеть возникающие трудности, в том числе будущего школьного обучения и общения.

Комфортность, раскрепощение, которые дают наши занятия – важный аспект оздоровления. Эти факторы интериоризируясь в детском сознании, позволяют детям при переходе в школу чувствовать себя комфортно и в среде незнакомых сверстников и взрослых, больше внимания и сил затрачивая на процесс поглощения знаний, нежели на процесс установления контактов. Им ничего не мешает ощущать себя своими даже в новой обстановке.

В нашем дошкольном учреждении система оздоровительной работы построена на совместной деятельности, тесной взаимосвязи музыкального руководителя, инструктора физкультуры и воспитателей. Процесс оздоровления детей в дошкольном учреждении охватывает многие виды деятельности детей. Но в основном эта работа проводится в организованной музыкальной и физкультурно-оздоровительной деятельности детей.

Большое значение в оздоровлении дошкольников уделяется развитию дыхания. Умение правильно дышать помогает детям в певческой деятельности, а также делает их организм более устойчивым к различным заболеваниям. Значительная часть упражнений, предлагаемых музыкальным руководителем, инструктором физкультуры и воспитателями детям, основана на играх. Процесс дыхания сложен, и в нем принимает участие весь организм. Именно поэтому важно научить детей дышать не грудной клеткой, а животом, что значительнее полезнее для всего организма, так как помогает развивать диафрагмальное дыхание, более глубокое, и с точки зрения многих медиков, более целесообразное.

Основная цель этих упражнений -  не объяснить детям как правильно дышать (это может вызвать зажим у многих детей), а спровоцировать путем упражнений правильное дыхание и поддержать его, создавая у детей иллюзию легкости этого процесса организма.

Обучение правильному дыханию происходит при использовании имитации и подражательности. Игровые упражнения построены таким образом, что ребенок попросту не успевает осознать момент обучения, не задумывается над серьезностью решаемых проблем на начальном этапе – и потому не впадает в состояние робости и стресса, как часто бывает, если ему не понятен смысл.

На музыкальных занятиях для развития правильного певческого дыхания используется дыхательная гимнастика, основной задачей которой является:

1. Формирование правильного речевого дыхания.
2. Укрепление физиологического дыхания детей.
3. Тренировка силы вдоха и выдоха.
4. Развитие продолжительности силы выдоха.

Вторая и последующие задачи также решаются и на физкультурных занятиях.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой и упражнениями оказывает на детей психотерапевтическое, оздоровительное и даже лечебное воздействие.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, которая создавалась как «способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» нашла широкое применение в нашем учреждении и используется не только музыкальным руководителем, но и воспитателями и инструктором физкультуры на утренней гимнастике и физкультурных занятиях.

Комплексы дыхательной гимнастики для детей положительно влияют на обменные процессы, способствуют восстановлению ЦНС, улучшают дренажную функцию бронхов, восстанавливают нарушенное носовое дыхание, способствуют исправлению деформации грудной клетки и позвоночника.

Одним из важных факторов оздоровления дошкольников является формирование у них правильной осанки.

Нарушение осанки способствует развитию многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, печени, желудка, почек. Издавна люди пытались корректировать осанку у своих детей. Так, в восточных странах девочек приучали носить на голове легкие кувшины, в России в одежду детей вставляли длинные палки, которые фиксировали прямую спину. Маленькие дворяне стояли, как журавли, на одной ноге, с выпрямленным позвоночником. Девочек же заставляли ходить по узкой дощечке, вытягивая носочки, словно балерины.

В нашем дошкольном учреждении, так же большое внимание уделяется развитию у детей правильной осанки.

Формирование у детей правильной осанки решает следующие задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Усиление мышечного корсета позвоночника.
3. Улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.

На музыкальных занятиях формирование правильной осанки у детей осуществляется через специальные упражнения, например: «стульчик», «пружинка», «качалка», упражнения на укрепление мышц рук, ног и другие.

Параллельно с музыкальным руководителем, работу по формированию осанки у детей проводит инструктор физкультуры и воспитатели.

Разработаны комплексы упражнений с предметами (мячами, палками, гантелями и другие), комплексы упражнений на полусферах и ортопедических мячах. Комплексы носят сюжетно – игровой характер и с удовольствием воспринимаются детьми, в непринужденной обстановке дети легко и правильно усваивают предложенные задания.

Многие упражнения на музыкальных и физкультурных занятиях перекликаются, что способствует улучшению оздоровительной работы.

Важным условием оздоровительной работы является, так же формирование у детей запаса художественных и музыкальных впечатлений, посредством ознакомление их с образцами мировой художественной культуры, в том числе и классической музыки. Музыка обладает высокой степенью воздействия на эмоциональную сферу ребенка, и от её воздействия на психику зависит, какие силы она высвободит, какие оттеснит вглубь сознания.

Внешние воздействия, связанные с музыкой, вызывают реакцию не только слухового рецептора, но и всего организма в целом. Это происходит в силу влияния музыки на ЦНС. И если установить причины и механизмы влияния музыки на организм, можно узнать, как вызвать или ослабить возбуждение, или какое-либо состояние. (В.М. Бехтерев)

Музыкальный ритм связан с ритмом работы внутренних органов человека, особенно сердца, с физиологическими особенностями. Постепенно ребенок начинает осознавать программные связи музыки с уже известными ему явлениями, чувствами, состояниями человека, их взаимопроникновение и взаимоподдержку. Он начинает понимать, что при помощи музыки можно развеселить грустного, успокоить и сделать добрым сердитого, даже вылечить больного. Это позволяет расширить кругозор ребенка, обогатить его впечатлениями об окружающем мире, научить более глубоко и целостно воспринимать явления и чувства, связи и закономерности реальной жизни. Самым эффективным средством воспитания «языка чувств», влияющего на здоровье людей, можно считать исполнительскую деятельность во всем многообразии её проявлений. Это и музыкальные игры, инсценировки песен, танцы, игры – импровизации и другое.

 Участвуя в подвижных играх, как на музыкальных, так и на физкультурных занятиях, прогулках у детей развивается и формируется ловкость и координация движений, выносливость, ориентировка в пространстве и в схеме собственного тела, эмоциональность, коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

 Музыкально-ритмические упражнения на музыкальных и физкультурных занятиях развивают у детей звуко-ритмо-моторную координацию. (Ходьба с хлопками под музыку и без музыки). Музыкально-ритмические композиции также развивают творческие способности, оказывают на детей оздоровительный эффект, так как дети получают эмоциональный настрой, хорошее настроение и заряд бодрости.

  Огромное значение в оздоровительном процессе дошкольников играют танцы. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, музыкальность, координацию, 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. Танцы оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств устранения психоэмоционального напряжения.  Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными движениями имеют значение и для умственного развития детей. Так как ребенок танцует в коллективе, это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, самостоятельности.

Танцы улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают бороться с инфекциями, способствуют формированию красивой, правильной осанки. Если у ребенка ослаблено здоровье, то правильно и тщательно подобранные врачом танцевальные упражнения, могут принести больше пользы, чем лекарства. Специально подобранные танцевальные упражнения лечат недуги во многих странах мира. Ограничений для организации ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении практически не существует. Единственное условие – не допускать перегрузки.

В летний период ритмическую гимнастику проводим, как утреннюю зарядку, а также используем на занятиях, развлечениях и праздниках в течение года. Воспитатели используют в качестве пауз между занятиями. Такая гимнастика хорошо поднимает тонус и настроение детей, снимает утомление.

Все выше перечисленные средства оздоровления детей способствуют не только сохранению здоровья, но и его улучшению. Подтверждением может служить анализ заболеваемости, который показывает её снижение.