**Тема: «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей.»**

***Подготовила: музыкальный руководитель***

 ***МБДОУ д/с №31 г.о.Кинешма, Ивановская обл. –***

***Копылова Елена Ивановна***

*«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.*

*Музыка - целитель здоровья…»*

*Владимир Михайлович Бехтерев*

От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и именно музыка, как могучее средство из всех видов искусства, является самым сильным средством воздействия на человека.

*Цель:* развитие музыкально - творческих способностей дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровье- сберегающие технологии.

**Оздоровительные, валеологические песенки-распевки.**

Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональные климат на занятии, подготавливают голос к пению.

*Например:* ***«Доброе утро!»***

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)
Будет веселее. (хлопают в ладоши)
Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)
Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки (движения по тексту)
Сильнее, сильнее! А теперь похлопаем смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)
И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны)
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

**Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика оказывает лечебное воздействие на детей. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает функцию бронхов, восстанавливает носовое дыхание. В своей работе использую методику Стрельниковой : короткий вдох и длинный выдох.

***Упражнение «Ладошки»***

Ладушки- ладошки, звонкие хлопошки! (хлопают)

Мы ладошки все сжимаем, носиком вдыхаем.

Ладошки разжимаем, носиком выдыхаем.

***«Свечка»***-палец перед ртом;
-легко дуть, не затушить "пламя"

***«Собачка»*** (закаливание зева)

И.П . - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева. (как это делает собачка)

На музыкальном занятии при путешествии в лес «дышим чистым воздухом»:

Какой свежий воздух ! Пахнет весной!

 вдох через нос (раз, два); выдыхаем через рот (три, четыре).

Дыхательная гимнастика развивает творческие способности детей. Пение занимает важное место в жизни ребенка. Совершенствуется голосовой аппарат, артикуляция и дикция. Голосовой аппарат – это инструмент нежный и хрупкий. Дети поют за счет тонких и слабых голосовых связок, которые легко «перенапрячь» и « сорвать».

Обращаю внимание на **певческую установку:**

 «Если хочешь правильно петь,

Не сиди ты, как медведь!

Руки, плечи, всё свободно,

Петь приятно и удобно!

При пении важно петь естественным голосом, без крика, в удобном диапазоне:

мл.гр. (ми-ля), ср.гр. (ре-си), старш., подг.гр. (до1-ре2).

**Артикуляционная гимнастика.**

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Это - контроль за положением рта, тренировка мышц речевого аппарата. В результате этой работы улучшается память, внимание, развивается речь детей.

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме.

Так, «путешествуя» вместе с языком, дети знакомятся совсем частями речевого аппарата:

Зубами, губами, уздечкой.

Упражнения
***"Поймаем мышку"***- губы в улыбке;
- приоткрыть рот;
- произнести "а-а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)
***"Лошадка"***- вытянуть губы;
- приоткрыть рот;
- поцокать "узким" языком (как цокают лошадки)
***"Часики"***-улыбнуться;
-приоткрыть рот;
-кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой. (как часовую стрелку).

На музыкальных занятиях использую также **игровой массаж**. Он повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Комплексы массажа и самомассажа провожу под музыку. Она звучит либо фоном, либо текст пропевается.

Например:

1 точка: « В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли.»

2 точка: « Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок- поскок.»

3 точка: « Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим.»

4 точка: « Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись!»

5 точка: « Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть.»

6 точка: « Руки надо растереть, чтобы больше не болеть.»

7 точка: « И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть.»

В своей работе использую **речевые игры.** Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевые игры – это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова.

Речевая игра **«Дождь».**

Дождь, дождь, дождь с утра, (хлопки в ладоши)

Веселится детвора. (прыжки)

Шлёп по лужам, шлёп, шлёп (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп, хлоп.(хлопки)

Дождик, нас не поливай!(грозят пальцем)

А скорее догоняй!(убегают от дождя)

**Музыкотерапия**

Музыкотерапия – важная составляющая оздоровительной работы в ДОУ, укрепляет здоровье, доставляет детям удовольствие.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, гнев, головную боль. Восстанавливает спокойное дыхание.

Восприятие музыки- это лекарство для детей. С каким вниманием и удовольствием они слушают музыку леса, скрип снега, пение птиц, журчание ручейка.

Дети успокаиваются и расслабляются.

Музыка действует избирательно : в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется. Настоящая **звукотерапия!** Игра на кларнете влияет на кровообращение, аккордеон бодрит. Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему. Флейта оказывает расслабляющее действие.

Музыка лечит. Ученые , проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению : некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. От неврозов, от раздражительности избавляет музыка П.И.Чайковского, А.Пахмутовой, М.Таривердиева. Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского. Поднимают настроение все произведения в мажоре, они бодрят. Нормализуют сон и работу мозга « Пер Гюнт» Грига. Головную боль снизит прослушивание полонеза Огинского. От гастрита излечит музыка Бетховена.

**Ритмопластика.**

Много радости и восторга приносят детям ритмичные движения и танцы. Музыкально- ритмичные движения вырабатывают грацию , развивают музыкальный слух, двигательную способность, чувство ритма. С помощью ритмопластики дети раскрепощаются. Танец вырабатывает грацию. Координацию движений, укрепляет различные группы мышц и осанку. Движения под музыку укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Пифагор писал: « Музыка много дает для здоровья, если ею пользоваться надлежащим образом. Где бы вы ни жили..Где бы вы не были. Постарайтесь всегда и во всем слышать музыку, звенящую жизнью. И пусть это будет живая музыка дождевой капли, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или гул могучих сосен! Пусть этот шум природы сольется с музыкой , сотворенной человеком. Ведь музыка успокаивает и красит человека.»

В результате использования на своих музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий я отметила снижение частоты заболеваний и повышение интереса детей к музыке.