**Педагогический опыт «Использование здоровье сберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ»**

**Автор :**музыкальный руководитель МБДОУ д/с №14 Осипова Н .Е.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе, неблагоприятная экологическая обстановка в свою очередь приводят к неизбежному снижению уровня здорового населения. Как известно, здоровье человека закладывается в дошкольном детстве.  Отсюда следует, что задачи сохранения и укрепления здоровья воспитанников являются приоритетными в ходе реализации всего образовательного процесса. Поэтому необходимо внедрять в образовательный процесс наиболее оптимальные здоровье сберегающие технологии. Возможности здоровье сберегающих технологий широки. Они позволяют не только сохранять и стимулировать здоровье воспитанников, но и в отдельных случаях помогают закрепить изучаемый материал. Их активное использование в ходе образовательного процесса, делает его более динамичным, разнообразным, интересным, способствует раскрытию творческих способностей детей.

Важно не просто внедрить здоровье сберегающие технологии в образовательный процесс, а при систематизированном использовании сделать их необходимой потребностью для детей. Выполнение различных здоровье сберегающих упражнений должно быть так же естественно для ребенка как соблюдение элементарных правил гигиены. Только тогда мы можем говорить о формировании привычки здорового образа жизни.

Музыка — это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей — в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни. На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровье сберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

В своей работе я использую методики по музыкальному воспитанию: ***«Методика музыкального воспитания в детском саду»*** Н. Ветлугиной, ***«Музыкальное воспитание в детском саду»*** М.Зацепиной, ***«Музыкальное воспитание дошкольников»*** О. Радыновой,  ***«Элементарное музицирование с дошкольниками»*** Т. Тютюнниковой, технологии Е.Железновой ***«Ритмика для малышей»***, ***«Пальчиковые игры»***, ***«Развивающие музыкальные игры»***, ***«Игры для здоровья»***, Т. Лобановой ***«развивающие игры, как здоровье сберегающая основа»***, Е.А. Алябьева ***«Коррекционные занятия»***,

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – 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 предполагает использование разнообразных здоровье сберегающих технологий. Среди которых — утренняя гимнастика, валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

* Обыгрывание сюжетных сказок.
* Подвижные игры.
* Оздоровительный бег.
* Гимнастика с предметами и без них.
* Ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику, по ребристой доске.

Комплекс утренней гимнастики по мотивам русской народной сказки ***«Репка»*** для детей младшей группы.

Вводная часть. Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку ***«Репка»***.

Давайте вспомним, как она начиналась.

Жили были дед и баба. И был у них огород (обычная ходьба

друг за другом по кругу).

Корригирующая ходьба по кругу.

Пошел дед репку сажать.

Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая

руками, как крылышками.

Вдруг дождик закапал!

Ходят на носках, руки вверху, встряхивать кистями рук.

Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее *(обычный бег друг за другом, руки над головой****«домиком»****)*.

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

Упражнение на восстановление дыхания.

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий

вдох через нос; резко опустить руки вниз – выдох

через рот. Повторить 2-3 раза.

Построение в звенья для ОРУ.

ОРУ.

Собрался дед репку сажать, а

лопаты-то и нет. Где лопата?

***«Где лопата?»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны *(****«удивился дед»****)*,

сказать: ***«Где лопата?»***

Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

Нашел дед лопату. Посадил репку.

Выросла репка большая-пребольшая!

Тянет-потянет дед репку, а вытянуть не

может вытянуть.

***«Не вытянуть деду репку»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены в ***«замок»***.

1-2 – наклониться, выпрямиться; 3-4 – ***«вытереть со лба пот»***.

Повторить 4-6 раз.

Позвал дед бабку да внучку.

Стали они по другому репку тащить.

Бабка за дедку, дедка за репку.

***«Бабка да внучка»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой. Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Прибежала на помощь собака Жучка.

***«Жучка»***

И.п.: стоя на четвереньках.

***«Повилять хвостиком»***. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Позвала Жучка своих друзей – кошку да мышку.

Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку и все

вместе вытащили её из земли!

***«Вытянули репку!»***

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Попрыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Пошли они все вместе домой и наварили каши

*(ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему)*. Наелись все каши.

Побежали Жучка, кошка, да мышка по домам

*(бег друг за другом по кругу, обычная ходьба)*.

Упражнение на дыхание.

Дети. Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

***«У меня все по порядку»***

у меня все по порядку шагаем

утром делаю зарядку руки к плечам, в стороны

умываюсь чисто- чисто  ***«умывание»***

одеваюсь быстро- быстро  ***«одевание»***

мишку на руки беру  ***«берем мишку»***

с мамой в садик я иду------ -шагаем.

**Доброе утро!**

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу

Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны

И сегодня весь день /Хлопают в ладоши

Будет веселее.

Мы подгладим лобик /Движения по тексту

Носик и щечки

Будем мы красивыми /Постепенно поднимают руки вверх,

Как в саду цветочки / выполняя ***«фонарики»***

Разотрем ладошки /Движения по тексту

Сильнее, сильнее

А теперь похлопаем Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем И здоровье сбережем

Улыбнемся снова Будьте все здоровы!

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

Упражнение ***«Ладошки»*** *(по А.Н. Стрельниковой)*

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

*(На счет****«раз»****— хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки)*, одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох).

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы–игроритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение — важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

**Лягушата и ребята**.

Лягушата шли по лужам *(дети выполняют шлепки по коленочкам)*.

Шлеп- шлеп-шлеп, шлеп- шлеп- шлеп!

А ребята по дорожке- *(Делают перетопы ногами)*.

Топ- топ- топ, Топ- топ- топ!

Лягушата дружно скачут- (ручки в стороны, пальчики растопырены,

Ква- ква- ква, ква- ква- ква! подпрыгивают, как лягушата).

А ребята дружно пляшут- *(выполняют****«пружинку»****)*.

Красота! Красота! Рядом весело живут,

Вместе песенку поют! *(хлопки в ладоши)*.

В работе использую элементы игрового массажа. Ребенок может легко научиться массажу в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются *(или же используется ритмодекламакция)*, или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Дождик *(дети встают друг за другом****«паровозиком»****)*

Дождь, дождь, надо нам Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине

Гром, гром, как из пушек Нынче праздник у лягушек /поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град Все под крышами сидят /постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин /поглаживают спинку ладошками

*(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)*

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры. Пальчиковые игры Е. Железновой проводятся под музыку. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста *(вторая младшая группа)*.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук *(подготовка к письму, рисованию)*, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

**ТУК, ТОК**

*(Дети выполняют подражательные движения в соответствии с текстом. Стучать можно по столу или коленочкам.)*

Тук, ток, туки ток Бьёт кулак как молоток.

Тук, ток, туки — ток, Бьёт кулак как молоток.

Тук, тук, тук, туки, Застучали две руки.

Тук, тук, тук, туки, Застучали две руки.

Тук, тук, туки ток, Застучал мой каблучок.

Тук, тук, туки ток, Застучал мой каблучок.

Тук, тук, тук, туки, Застучали каблуки.

Тук, тук, тук туки, Застучали каблуки.

Тук, тук, тук туки, Две ноги и две руки,

Тук, тук, тук туки Бьют и бьют как молотки.

Тук, тук целый день *(Стучат произвольно, “как больше всего нравится”)*.

Мне стучать совсем не лень.

Тук, тук целый день Мне стучать совсем не лень.

Надо отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительная работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации, совместные праздники и развлечения.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровье сбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровье сбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.