**Выступление из опыта работы на РМО музыкальных руководителей**

**«Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности».**

*Музыкальный руководитель*

*Егорова Е.Б.*

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Музыка-это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.   С помощью здоровьесберегающих технологий повышаются адаптивные возможности детского организма (активизируются защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

**Целью** включения здоровьесберегающих технологий в музыкальную деятельность является:

* Организация музыкально-оздоровительной работы в ДОУ, обеспечивающей каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья.
* Выявление и развитие музыкальных и творческих способностей.
* Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Для решения цели, были поставлены следующие **задачи:**

***Образовательные:***

* Развивать музыкально-творческие способности дошкольников, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии;
* Развивать звуковую культуру речи воспитанников;
* Формировать начала музыкальной культуры;
* Формировать гармоничную, духовно богатую, физически здоровую личность.

***Воспитательные:***

* Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе;
* Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа, родного города;
* Создавать положительную основу для воспитания патриотических чувств детей.

***Оздоровительные:***

* Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье воспитанников;
* Создавать условия для обеспечения эмоционального благополучия каждого ребёнка;
* Формировать правильную осанку и гигиенические навыки детей;

Широко используя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, ожидали следующих **результатов:**

***От детей:***

* Повысятся показатели общего физического развития, развития дыхательной системы воспитанников;
* Улучшатся двигательные навыки детей, качество выполнения движений (пластичность, скоординированность, ориентирование в пространстве, выносливость и др.);
* Совершенствуются вокальные навыки и умения воспитанников.

***От педагогов:***

* Систематизируются знания о видах здоровьесберегающих технологий, их применении в образовательном процессе ДОУ;
* Педагогами шире включаются в воспитательно-образовательный процесс разнообразные формы музыкально-оздоровительной работы с детьми.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей в ДОУ созданы все необходимые **условия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помещения | Процессы | Участники |
| 1 | 2 | 3 |
| Совмещённый музыкальный и спортивный зал. | Утренняя гимнастика  Музыкальные занятия  Физкультурные занятия  Индивидуальные занятия  Праздники и развлечения | Дети.  Музыкальный руководитель. Воспитатели  Родители. |
| Групповые комнаты | Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в музыкальных центрах.  Индивидуальная работа с детьми. | Дети.  Музыкальный руководитель.  Воспитатели. |
| Спортивная площадка и территория детского сада. | Праздники и развлечения.  Музыкально-физкультурные праздники.  Спортивные праздники развлечения. | Дети.  Музыкальный руководитель.  Воспитатели.  Родители. |

**Основная форма** музыкальной деятельности в ДОУ - это непосредственно организованная образовательная музыкальная деятельность, в ходе которой осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей детей.

**Виды занятий** - индивидуальные, подгрупповые и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

В совмещённом музыкальном (спортивном) зале проводятся утренняя гимнастика,

физкультурные занятия, индивидуальные занятия как с музыкальным руководителем, так и с воспитателями, праздники и развлечения.

Во всех групповых комнатах оформлены центры музыкального развития. После сна педагоги проводят бодрящую гимнастику под музыку.

В центрах дети занимаются самостоятельной музыкальной и театральной деятельностью.

Содержание музыкальных центров используется педагогами (музыкальным руководителем, воспитателями) для проведения с воспитанниками индивидуальной и подгрупповой работы.

На спортивной площадке и территории детского сада проводятся музыкально-физкультурные праздники и спортивные развлечения.

**Система музыкально-оздоровительной работы** включает в себя следующие формы работы**:**

* Валеологические песенки-распевки
* Дыхательная гимнастика
* Артикуляционная гимнастика
* Оздоровительные и фонопедические упражнения
* Игровой массаж
* Пальчиковые игры
* Коммуникативные игры
* Музыкотерапия.

**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос ребёнка к пению.  
      Я использую валеологические песенки как в начале занятия, так и вместо привычной физкультминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы,  позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.  
   Проводя в начале учебного года мониторинг, я всегда отмечаю для себя детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих детей.  Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку возможность полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в своей работе я уделяю особое внимание дыхательной гимнастике.

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

Основными задачами дыхательных упражнений являются:  
  
1. Укреплять физиологическое дыхание детей

2. Тренировать силу вдоха и выдоха  
3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)  
4. Развивать продолжительный вдох.

**Артикуляционная гимнастика.**

Основная её цель – это выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, в результате чего повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память и внимание.

**Оздоровительные и фонопедические упражнения.**

Эти виды упражнений проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

В работе использую оздоровительные упражнения для горла, интонационно- фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

**Игровой массаж.**

Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз. Благодаря чему частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Пальчиковые игры.**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму), формируют образно – ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества, а также развивают двигательные качества детей.

**Коммуникативные (речевые) игры** – одна из форм творческой работы с детьми. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки.  Работая в этом направлении, я опираюсь на методику 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.

**Музыкотерапия.**

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей; снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Для встречи детей и их свободной деятельности мною используется как классическая музыка (перечислить 2-3 авторов), так и детские песенки современных поэтов и композиторов (перечислить 2-3)

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

**Для пробуждения после дневного сна** можно использовать музыку:

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К.Сен-Санс "Аквариум"

**Для релаксации** использую:

1. И.С.Бах «Ария из сюиты №3»
2. Л.Бетховен «Лунная соната»
3. К.Глюк «Мелодия»
4. Э.Григ «Песня Сольвейг»
5. К.Дебюсси «Лунный свет»
6. Т.Альбиони «Адажио»

*Колыбельные*

1. Н.Римский-Корсаков «Море»
2. Г.Свиридов «Романс»
3. К.Сен-Санс «Лебедь»

Проведённая работа показала следующие **результаты:**

* Повышение показателей общего физического развития и развития дыхательной системы детей.
* Улучшение двигательных навыков и качеств детей (пластичность, скоординированность, выносливость, ориентирование в пространстве и пр.);
* Совершенствование вокальных навыков и умений воспитанников.
* Систематизация знаний педагогов о видах здоровьесберегающих технологий, их применении в образовательном процессе ДОУ;
* Включение педагогами в воспитательно-образовательный процесс разнообразных форм музыкально-оздоровительной работы с детьми.

В своей работе использовала источники:

**Литература.**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка, издательство «Линка Пресс», 1993 г., 87 с.
2. Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. , издательство «Речь», 2007, 160 с.
4. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2008.
5. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей, издательство «Корона», 2004 г., 160 с.
6. Подольская Е.И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г.Волгоград, изд. "Учитель» 2009 г.
7. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей. Специальные рекомендации для родителей. Игровые варианты упражнений, издательство «Метафора», 2012 г.
8. Журнал «Музыкальный руководитель». Пальчиковая гимнастика и игры, музыкально-игровая гимнастика. №№ 1-6, 8/2008, 1,2,3/2009; 1,10/2015 г.

В заключении хотелось бы отметить, что музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместного, целенаправленного, системного взаимодействия музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Спасибо за внимание!