***Консультация***

[Здоровье сберегающие технологии на музыкальных занятиях](https://www.google.com/url?q=http://xn--80adgbbc8fhn.xn--p1ai/index.php/muzykalnyj-rukovoditel/99-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-na-muzykalnykh-zanyatiyakh&sa=D&ust=1516135856552000&usg=AFQjCNE5o2Cz8q7MocATyxUnFP04Eh9K8g)

**Музыкальный руководитель**

**Бадасян С.Н.**

**Сентябрь 2023г**

  Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Компоненты здоровья: соматический, психический, личностный, нравственный.   На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется  здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная  организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.

**Музыкально-оздоровительная работа 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.

 **Рациональная организация учебного процесса**: создание в музыкальном зале комфортной и безопасной развивающей среды, дозирование нагрузки и дифференцированный подход в учебном процессе, разработка системы закаливающих мероприятий, включающая  охрану голоса и слуха, развитие речевого дыхания,  музыкально – ритмические упражнения на коррекцию осанки.

**Педагоги дошкольных учреждений**, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Применение на практике здоровьесберегающих технологий обеспечивает  возможность сохранения и укрепления здоровья детей, формирует у детей знания, умения и навыки здорового  образа жизни, создаёт в музыкальном зале комфортную и безопасную развивающую среду.

     Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ **- музыкальные занятия**, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Занятия проводятся индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих  **здоровьесберегающих технологий**:

1.Валеологические песенки-распевки

 2.Дыхательная гимнастика

 3.Артикуляционная гимнастика.

 4.Пальчиковые игры,

 5. игровой массаж

 6.Речевые игры.

 7.Музыкотерапия

1. **Валеологические песенки-распевки**.

 С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй», «Я пою, хорошо пою» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**«Доброе утро!»**

Доброе утро!    ( поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее!      (разводят руки в сороны)

И тогда весь день будет веселее       (пружинка)

Мы погладим лобик, носик и щёчки       (поглаживают)

Будем мы красивыми. как в саду цветочки!        (покачивают плечами)

Ушки тоже мы потрём        (трут уши)

И здоровье сбережём!       (обнимают себя за плечи)

Улыбнёмся снова     (улыбаются друг другу)

Будьте все здоровы!     (хлопают вверху в ладоши)

 2. **Дыхательная гимнастика.**

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра

 Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи),

- тренировка силы вдоха и выдоха,

- развитие продолжительности выдоха.

**Упражнение «Погреемся*»*(развитие дыхания)**

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую – с голосом.

**3. Игровой массаж** тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад    тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Самомассаж лица «Превращение»**

Лепим, лепим ушки –      *щипать пальцами раковины ушей*

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки –         *поглаживать брови, глаза закрыты*

Видим далеко!

Носик мы погладим -       *большими пальцами гладить крылья носа*

Усики расправим.            *нарисовать указательными  пальцами  усы*

Теперь мы не ребята,       *покружиться*

А веселые зверята!           *похлопать в ладоши*

**4.  Речевые игры**позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**«Зимушка-зима» - речевая игра со «звучащими жестами»**

Ой ты, Зимушка-зима**,**(пружинка с поворотами, руки на поясе)

Ты холодная была,             (притопы ногами в ритме фразы)

Ты холодная была,             (хлопки по бёдрам)

Все дорожки замела.          (качают руками внизу вправо-влево)

Морозы трескучие,             (прыгают)

Снега сыпучие,                   (машут кистями рук)

Ветры завьюжные,               (качают над головой)

Метели дружные.               (круговые движения руками)

                                             **«Сороконожка»**

Шла сороконожка  -         идут  «паровозиком»,  держась за плечи друг друга

По сухой дорожке

Вдруг закапал дождик: кап! -       останавливаются

Ой, промокнут сорок лап!

Насморк мне не нужен,  --           идут,  высоко поднимая ноги

Обойду я лужи!

Грязи в дом не принесу--     останавливаются, трясут правой ногой, левой

Каждой лапкой потрясу

И потопаю потом--               топающий шаг

Ой, какой от лапок гром!

**5. Артикуляционная гимнастика**.

 Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**«Жаба Квака»**

Жаба Квака с солнцем встала   (потягиваются)

Сладко-сладко позевала  (зевают)

Травку сочную сжевала (жевательные движения, глотание),

Да водички поглотала.

На кувшинку села, песенку запела:

Ква-ква-ква, жизнь у Кваки хороша!

**6.  Пальчиковые игры.** Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

**«Кошка»**

Посмотрели мы в окошко  (пальцами обеих рук сделать окошко),

По дорожке ходит кошка (средний и указательный пальцы правой руки «бегают» по левой)

С такими усами    (показывают усы)

С такими глазами    (показывают большие глаза)

Кошка песенку поёт  (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт!  (зовут, машут правой рукой)

**7. Музыкотерапия** - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем ДОУ- это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

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

И.С.Бах «Шутка»

Д.Кабалевский «Клоуны»

И.Штраус «Полька «Трик-трак»

В.А.Моцарт «Турецкое рондо»

Детские песни: «Настоящий друг» Б.Савельев, «Будьте добры» Санин, « Всё мы делим пополам» Шаинского.

**Музыка для пробуждения:**

Э. Григ «Утро»,

К. Сен-Санс «Аквариум»,

М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

**Колыбельные:**

Н. Римский – Корсаков «Море».

К. Сен-Санс «Лебедь»,

русские народные колыбельные песни.

**Музыка для релаксации:**

Т. Альбиони «Адажио»,

Э.Григ «Песня Сольвейг»

 С. Прокофьев «Утро», «Вечер»

К. Дебюсси « Лунный свет»

Шуман «Грёзы»

**Активное слушание «Море»**

   - Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны.

     Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносит «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.

    Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

   Все технологии здоровьесбережения используются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Таким образом, ***результатами*** музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей,

- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка,

- повышение уровня речевого развития,

- снижение уровня заболеваемости,

- стабильность физической и умственной работоспособности.