**Обобщение опыта**

**музыкального руководителя Журкиной Н.А**

**по внедрению в практику организованной образовательной деятельности Музыка**

**в ДОУ здоровье сберегающих технологий.**

**Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка**.
Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания сплачивается в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически.
**Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором**, воздействует на общее состояние всего организма ребенка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. П.И. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность и отдых человека.
**Пение развивает** голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечно сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности. Таким образом, музыка – одно из средств физического развития детей. А здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.
**Поэтому** оздоровление детей становится приоритетным направлением в детском саду. О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так Пифагор, Аристотель, Платон считал, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Врач Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. 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.

**Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

* Совершенствовать систему здоровье сберегающей и здоровье формирующей деятельности учреждения с учетом индивидуальных особенностей дошкольников.
* Подбор и внедрение инновационных технологий, в том числе и здоровье сберегающих в соответствии с ФГОС
* Умение координировать движение с текстом
* Развивать оптико – пространственные представления и навыки, координацию движений, тонкую произвольную моторику и мимику лица.
* Воспитывать чувство ритма и темпа в движении
* Развивать  подвижности речевого аппарата, слухового внимания и слуховой памяти, зрительного внимания и зрительной памяти.
* Снятие психического напряжения, создание условий для самовыражения.
* Воспитание умения перевоплощаться, выразительности и грации движений
* Преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других.
* Развитие позитивного самоощущения собственного эмоционального благополучия, своей значимости в коллективе, сформированной положительной самооценки.
* Использование  в оздоровительной деятельности духовно – нравственный и культурный потенциал.
* Воспитывать здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.
* и семьи.

**Актуальность**

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

В последние годы обозначились неблагоприятные процессы состояния здоровья детского населения:

- высокая частота рождения детей с патологией нервной системы;

- повышение частоты врожденных и наследованных болезней;

- прогрессирующий рост хронических патологий;

- рост болезней аллергической природы и пр.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается год от года. А ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей превращается в первоочередную социальную задачу.

Проблема здоровья детей находит отражение в следующих государственных и нормативных документах:

- Законе «Об образовании» РФ;

- Типовом положении об образовательных учреждениях;

- Приказах, Инструкциях Министерства образования и здравоохранения.

    Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние 10 лет устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

   Согласно концепции модернизации образования, именно ДОУ призваны создавать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечивать максимально благоприятные условия для формирования его здоровья. И педагог детского сада занимает ключевую позицию в этом процессе. От его квалификации, личностных качеств, творческого потенциала, инициативы и профессионализма во многом зависит здоровье дошкольников.

Принимая во внимание, что музыкальное воспитание входит в систему оздоровительной работы ДОУ, в основу музыкальных занятий наряду с развитием музыкальных способностей детей включена и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, развитие и коррекция психоэмоциональной сферы ребенка.

   Во всех существующих программах воспитания и обучения в ДОУ ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического и психического развития. К тому же ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного учреждения определяет как одну из важнейших задач охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. Таким образом, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровье сберегающих технологий во все образовательные области.

**Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий**

 **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, рук, лица и т. д., дыхательная гимнастика, гимнастика корректирующая, ортопедическая гимнастика.

          **Технологии обучения здоровому образу жизни:** коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж.

            **Коррекционные технологии:**арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия светом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонопедическая и логопедическая ритмика.

  **Классификация здоровьесберегающих технологий**.

***Медико-профилактические технологии***:

- организация мониторинга здоровья дошкольников, контроль питания;

 - организация профилактических мероприятий в детском саду;

 - организация контроля требований СанПиНов;

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

***Физкультурно-оздоровительные технологии:***

- развитие физических качеств;

 - закаливание;

- дыхательная гимнастика;

 - массаж и самомассаж;

 - профилактика заболеваний.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии.***

Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***.

 Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка. Основная задача этих технологий — обеспечение эмоционального комфорта ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

      ***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов и родителей.***

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни и обеспечение валеологической образованности родителей и воспитанников детского сада.

      Из всего этого можно выделить цель музыкально-оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыка».

      Опираясь на современные программы и методики по музыкальному образованию и оздоровлению детей,  формулирую **задачи:**

***Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:***

- развитие специальных музыкальных способностей: координации слуха и голоса, координация движений;

 - развитие познавательных процессов и личностных новообразований;

- обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности.

***Сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей:***

- развитие сенсорных и моторных функций

 - профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний

***Создать музыкальную предметно-развивающую среду с учетом здоровьесберегающей модели организации музыкально-оздоровительной работы.***

***Содействовать просвещению родителей и педагогов.***

**Содержание системы музыкально-оздоровительной работы в МБДОУ д/с №14**

        Так как музыкально-оздоровительная работа в детском саду — это организованный процесс, направленный на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка, для решения задач по созданию этой системы   разработала модель организации музыкально-оздоровительной работы, в которой выделили следующие компоненты:

 - организация музыкальной здоровьесберегающей среды.

 - использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности.

 - просвещение педагогов и родителей.

     В детском саду создана обстановка, обеспечивающая психологический, интеллектуальный и физический комфорт детей, способствующая соблюдению баланса активности и отдыха, коллективной и индивидуальной деятельности.     Таким образом, вся организация музыкальной здоровьесберегающей среды сориентирована на достижение детьми психологического, интеллектуального, физического комфорта.

      **Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих музыкально-оздоровительных технологий:**

     **Дыхательная гимнастика.**

      Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы. Каждый из органов речи имеет свою функции

     Для профилактики заболеваний органов дыхания на музыкальных занятиях следует уделять внимание формированию физиологически правильного дыхания: выполнять необходимые дыхательные упражнения.

     Цели таких упражнений могут варьироваться – от расслабления мышц и восстановления дыхания после физической нагрузки и эмоционального возбуждения до укрепления дыхательных мышц и глубокой вентиляции легких.

     В ДОУ музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А.Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

     Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Предлагаемый несложный **комплекс упражнений для правильного дыхания**можно выполнять не только на музыкальных занятиях, но и дома, на прогулке.

***Подготовительное упражнение***

*Исходное положение.*Стоя, сидя или лежа

. *Выполнение.*Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

***Упражнение «Воздушный шарик»***

*Исходное положение.*Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

 *Выполнение.*Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

***Упражнение «Окно и дверь»***

*Исходное положение.*Встать ровно, выпрямиться.

*Выполнение.*В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

***Упражнение «Веселый петушок»***

*Исходное положение .*Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

*Выполнение.* Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6- раз.

***Упражнения:*** «Насос», «Едет, едет паровоз», «Дерево на ветру», «Бегемотики» «пушинки» – легкий выдох, будто сдуваем пушинку;

«муха» или «пчела» – резкий выдох.

«маленький хомячок» – надуть щеки, разомкнуть зубы и быстро перекатывать воздух;

«тпрунюшки» – с силой выдыхаем воздух, копируя отфыркивание лошадей.

**Певческие упражнения.**

     Певческие упражнения также имеют большой потенциал в оздоровлении детей, так как они позволяют видоизменить темпо ритм дыхания и нормализовать этим все обменные процессы организма.

     Пение – основной вид музыкальной деятельности ребенка. Дети поют с удовольствием, целиком отдаваясь этому занятию. Наиболее доступными являются так называемые певческие упражнения. Это небольшие песенки с простым, интересным текстом, который понятен детям.

     Певческих упражнений достаточно много и каждое имеет какую-то основную узкую задачу: развитие дыхания, дикции, диапазона и т.д., но решаются они все в комплексе.

**1.Упражнения на выработку певческой установки.**

     Певческая установка – положение тела, постановка корпуса, правильная осанка. Чтобы напомнить детям о правильном положении корпуса, можно использовать упражнение ***«Сидит дед»*(**Муз. М.Картушиной, сл. народные)

Сидит дед. Ему сто лет. (2 раза).

А мы детки маленькие,

У нас спинки пряменькие. ( 2 раза)

 Давать возможность менять позу, используя динамические паузы.

***Упражнение «Медведь»***

Сел медведь на бревнышко, *Дети садятся, ссутулившись, опустив плечи,*

*положив расслабленные руки на колени.*

Посмотрел на солнышко, *Поднимают голову вверх.*

Покачался, *Покачиваются вправо – влево.*

Потянулся, *Потягиваются.*

Вправо, влево повернулся, *Поворачиваются вправо, затем влево.*

Сел красиво, *Садятся прямо.*

Улыбнулся. *Улыбаются.*

И сказал: « Хоть я медведь, *Грозят пальцем.*

Но хочу красиво петь!» *Покачивают головой вправо и влево.*

**2. Упражнения на дыхание.**

Для того чтобы дети правильно дышали, можно использовать звуковые дыхательные упражнения. Упражнение***«Ветерок»***на укрепление дыхательных мышц с использованием пособий на ниточках. Ребенок надевает петельку на палец и под звучание музыки дует на бумажные фигурки, наблюдая, как в воздухе они танцуют. Пособие на ниточках позаимствовано из приемов работы логопедов.

***Упражнение «Воздушный шар»****(*Слова и музыка М.Картушиной)

*Дети «надувают шарик» (делают активный вдох через нос и энергичный выдох через рот, вытягивая губы трубочкой).*

Мы надули шар воздушный, *Оставляя пальцы прижатыми друг к другу,*

Вот такой большой-большой, *отводят ладони, образуя шарик.*

Отпустили его в небо, *Поднимают руки вверх.*

Помахали вслед рукой. *Прощально машут рукой.*

Полетел воздушный шарик *Качают поднятыми руками вправо – влево.*

Прямо в небо к облакам,

Но за сук он зацепился, *Прижимают ладони друг к другу.*

Лопнул, хлопнул – БАМ! *Опускают руки и хлопают 1раз в ладоши.*

Ш – ш – ш….. *Произносят на продолжительном выдохе*

**3.Упражнения на дикцию.**

   Дикция – разборчивость произнесения текста. Дети имеют проблемы с произношением. Одним из эффективных методов коррекции речевых нарушений является систематическое использование в процессе пения вокально-артикуляционных упражнений.

**3.1.** Пальчиковые игры сочетают пение с активной артикуляцией и движениями мелкой моторики.

***Упражнение «Маленький зайчишка»***

(Муз. Е.Железновой, сл. М.Картушиной).

Вот маленький зайчишка *Дети поднимают указательный и средний*

Под елочкой сидит. *пальцы правой руки вверх, поддерживая*

*остальные большим пальцем, и поворачивают*

*руку из стороны в сторону.*

Он шевелит ушами, *Шевелит указательным и средним пальцами.*

От страха весь дрожит. *Быстро качают рукой вправо – влево.*

А вдруг бежит лисичка? *Пальцами левой руки мягко «переступают»*

*по бедру.*

А вдруг крадется волк? *Стучат пальцами левой руки по бедру.*

От страха наш зайчишка «*Поднимают и опускают заячьи уши», сгибая*

*и выпрямляя указательный и средний пальцы*

*правой руки.*

Пустился наутек. *Прячут правую руку за спину.*

**3.2**. Логопедические распевки основаны на чистоговорках и попевках, направленных на овладение различными звуками.

***Чистоговорка «Шипящие звуки»***

1. Шу-шу-шу, ша-ша-ша - 2. Чу-чу-чу, ча-ча-ча-

Мама моет малыша. Очень печка горяча.

Жу-жу-жу, жа-жа-жа – Щу-щу-щу, ща-ща-ща -

Мы увидели ежа. Ловим щуку и леща.

**Оздоровительные и фонопедические упражнения.**

Эти упражнения необходимо проводить по рекомендации и под наблюдением педиатра детского сада для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно- глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

     Методики являются оздоровительными, с их применением нормализуется работа дыхательной системы, осуществляется профилактика и лечение горловых заболеваний (ларингиты, трахеиты, астма) корректируются или исправляются различные дефекты речи (заикание, невыговаривание отдельных звуков

***Основные приемы фонопедического метода для малышей:***

-  артикуляционная гимнастика.

-  шумовые звуки артикуляционного аппарата (глухие и звонкие согласные).

-  осознание озвученности вдоха и выдоха.

-  сигналы доречевой коммуникации – в основе голосовой активности человека лежат так называемые голосовые сигналы доречевой коммуникации, заложенные в человеке генетически, эволюционно.

-  развивающие голосовые игры предусматривают создание игровых ситуаций, в которых дети непринужденно восстанавливают естественные проявления голосовой функции: выражают эмоции вне и независимо от какой-либо эстетики и традиций.

     В игре дети познают возможности своего голоса и учатся им управлять, включают энергетические ресурсы организма.

**Игровой массаж**

     Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Использование игрового массажа А.Уманской, М.Картушиной, А.Галанова повышает защитные свойства организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. При этом частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается . В музыкально-образовательной деятельности используются различные виды массажа, что существенно помогает активизировать акупунктурные зоны, имеющие оздоровительную направленность. Такие упражнения как «Ежик» (массаж лица), «Мышка» (массаж рук), «Дождь» (массаж спины), «Морковь» (массаж носа), «Рукавицы» (массаж пальцев рук), «Курочки и петушок» (массаж ног), «На границе» (массаж ушей), «Мочалка» (массаж груди). Релаксация. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление более длительным.

*Игромассаж*является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

        Сказочки для массажа обеспечивают веселое общение, снимают мышечное напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. Игровой массаж также способствует развитию слухового внимания и речи. При проведении массажа самими детьми, они выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Малыши также оценивают и запоминают характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала, холод и тепло, ритм движений и т.п. Эта забавная сказкотерапия - отличное средство для эмоционального и сенсорного развития детей. На занятиях в группе дети с 3-4 лет с большим интересом не только выполняют массаж сами, но и наблюдают за проведением массажа другими детьми. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Игровой детский массаж положительно влияет на центральную нервную систему, способствует общению детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора. Игровой детский массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий зайчик и стучащий по дереву дятел, танцующие игрушки и идущий по лесу слоненок одинаково ярко, хотя и по-разному, представляются детям проводящим и "получающим" игровой массаж. Игровой массаж также способствует развитию речи ребенка. Текст сказок дети быстро запоминают и произносят, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

        Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ежик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки, и т.п., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет детей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

**Релаксация**

          Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление более длительным. Необходимо обратить внимание на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия. Релаксацию можно проводить лежа («Звери и птицы спят») или сидя («Устали»). Прием релаксации должен сочетаться с работой по формированию правильного дыхания.

**Пальчиковые игры**

        Важное место в здоровьесбережении имеют пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Такие игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, формируют образно-ассоциативное мышление.    Пальчиковая гимнастика -основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют эмоциональному благополучию.

**«Зайка»**

Ушки длинные у зайки *Пальчики в кулак.*

Из кустов они торчат *Выставить вверх*

Он и прыгает и скачет, *указательный и средний пальцы*

Веселит своих зайчат*: («ушки» )*Ля- ля- ля, ля- ля – ля!

**«Дарики - комарики»**– игра одновременно несложная, обучающая и яркая: для изображения комариков руки складываются щепотью и описывают круги, при этом издается неизменно вызывающий восторг звук «З-з-з-з-з-з!», а потом поясняется, что комарики «вились-кружились – в щечки (или куда-нибудь еще) вцепились – кусь-кусь-кусь-кусь!». Легкое пощипывание названной части тела при словах «кусь-кусь» тоже нравится большинству детей и смешит их.

Дарики, дарики. Ай да комарики! Вились, вились, вились, вились, В носик вцепились! В ушко вцепились! В волоски вцепились! В коленки вцепились!

Кусь- кусь- кусь!!! Закусали нас комарики. Давайте их прогоним: - Кыш-кыш-кыш!

**«Квасим капусту»**

**Это что еще за куст?***Стоя, руки перед грудью в «замке»*

**Это что еще за хруст?***Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…)*

**- Как же мне без хруста,***«Капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой. В порядке разминки можно в этом положении проверить осанку и прочувствовать каждую мышцу спины.*

**Если я – капуста?**

**Мы капусту рубим, рубим,***«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Взрослый за время произнесения этой строчки вполне может «порубить капусту» от одного края стола до другого и обратно, расстояние между краями примерно 60 см. Детям достаточно рубить на одном.*

**Музыкально – ритмические движения.**

        Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Особое внимание следует уделить упражнениям, выполнение которых регулирует характер музыки «Река и ручейки», где «реку» надо переплывать, а «ручейки» можно перепрыгивать. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями. Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна быть комплексной.        Музыкально — ритмические движения в этом комплексе занимают далеко не последнее место благодаря музыке. из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.   Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящих в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. *Игропластика*основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу*.*

      Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры. Она состоит из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.   Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.  Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Можно сделать вывод, что музыкально- ритмические упражнения эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств и их продолжительного положительного психоэмоционального состояния.

**Музыкотерапия.**

     Музыкотерапия проводится по рекомендации и под наблюдением врача детского сада. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

     Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

— системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства;

— средство реабилитации, профилактики, повышения резервных возможностей организма;

— средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы;

— одну из новейших психотехник, которая призвана обеспечить эффективное функционирование человека в обществе, гармонизировать его психическую жизнь.

     Музыкотерапия все более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.

**Взаимодействие и просветительская работа с родителями.** Самая любимая всеми форма взаимодействия с семьей — это совместные праздники, которые приносят много радости и удовлетворения и детям, и взрослым. Общее сопереживание сближает, создает радостную атмосферу, возникают взаимоотношения, основанные на общих интересах. В работе с родителями используются и другие формы: анкетирование, консультации, выставки, беседы.

      Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса:

 - способствует обеспечению устойчивого интереса к музыкальной деятельности;

 - способствует формированию потребности в двигательной активности;

 - способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья;

 - формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепления здоровья детей.

**В заключении** хочется процитировать кандидата медицинских наук, профессора кафедры дошкольного воспитания Э.Степаненкову: «Мы можем что-то недорассказать ребенку из области математики, можем не успеть вовремя познакомить его с компьютером. Это плохо, но исправимо. Но если мы не усилим внимания к здоровью дошкольника, мы нанесем непоправимый ущерб целому поколению детей…»

**Список литературы:**

Бекина, С.И. «Музыка и движение» (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). Из опыта работы муз. руководителей дет.садов. / С.И.Бекина.- Москва: Просвещение, 1983.-С.207.

 Буренина, А.И. « Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). / А.И.Буренина.- Санкт- Петербург: ЛОИРО,2000.-С.220. Годик, М.А., Барамидзе, А.М., Киселева, Т.Г. « Стретчинг» М.А.Годик, А,М.Барамидзе, Т.Г.Киселева.- Москва: Советский спорт, 1991.- С.93. Картушина, М.Ю. «Логоритмика для малышей» (Сценарии занятий для детей 3-4 лет). / М.Ю.Картушина.- Москва: ТЦ Сфера, 2004.- С.142.

Картушина М.Ю. «Вокально-хоровая работа в детском саду». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 176с.

Овчинникова Т.С. «Логопедические распевки». - СПб.: Каро,2006.

Радынова О.П., Катинене А.И., Палавандишвили М.Л. «Музыкальное воспитание дошкольников» ( Пособие для студентов пед. ин-тов, учащихся пед. уч-щ и колледжей, муз. руководителей и воспитателей дет.сада). – М.: Просвещение: Владос, 1994.

   Раевская, Е. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» / Е.Раевская.- Москва: Просвещение, 1969.-С.222 Раздрокина, Л.Л. «Танцуйте на здоровье!» ( Танцевально-игровые тренинги) / Л.Л.Раздрокина.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.- С.157. Ротес, Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» ( Учебное пособие для учащихся пед. Училищ) / Т.Т.Ротес.- Москва: Просвещение, 1989.- С.175.

   Страковская, В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» / В.Л.Страковская.- Москва: Новая школа, 1994.- С.288.

   Тихомирова, Л.Ф. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью» ( Пособие для воспитателей дошкольных учреждений, педагогов

   Купальная Е.В. Использование здоровье сберегающих технологий на музыкальных занятиях в детском саду