**Использование современных здоровьесберегающих технологий в системе музыкального воспитания**

 Дошкольное образование в России переживает этап интенсивного реформирования и развития. Это связано с тем, что в современных условиях возникла новая педагогическая ситуация, связанная с изменением контингента детей в детских садах. В настоящее время резко возросло число детей с отклонениями в соматическом, речевом и психическом развитии, причем данная тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом. Во всех существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития.

Нормативно-правовая база требует внедрения этих здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Казалось бы, зачем музыкальному руководителю применять их в своей музыкальной практике?

*Во-первых,* анализ состояния здоровья детей нашего ДОУ показал, что за последнее 5лет количество детей с 1-ой группой здоровья снизилось с 21% до 12% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 19%. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. 67 % детей имеют нарушение осанки, плоскостопие. У 10% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления.

*Во-вторых,* сегодня можно констатировать сужение понятия "здоровье". Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической. **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

*В-третьих,* все многовековые исследования целебной силы музыки доказывают, что музыка - это одно из самых эффективных средств физического и эмоционального развития детей.

*В-четвёртых,* здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на психофизическое здоровье детей.

Таким образом, становится ясно, что **использование здоровьесберегающих технологий работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.**Педагоги  нашего ДОУ, комплексно решают задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки их к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Опираясь на современные программы и методики по музыкальному воспитанию и оздоровлению детей, формулируем следующие задачи:
• ***Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:***
- развитие специальных музыкальных способностей: координации слуха и голоса, координация движений (посредством применения метода кинезиологии)
- 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

Вся работа педагогического коллектива нашего детского сада строится по принципам:
**• принцип научности** — подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
**• принцип интегративности** — решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
**• принцип активности, сознательности —** участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
**• принцип безопасности** – не навреди.

Для решения задач по созданию этой системы нами разработана здоровьесберегащая модель организации музыкально-оздоровительной работы в детском саду, в которой выделены следующие компоненты:
1. **Мониторинг анализа физического здоровья воспитанников, развития музыкальности, креативности и отслеживании социально-эмоционального комфорта детей в музыкальной среды групп.**

 По результатам диагностики планируется вся индивидуальная работа с детьми, выясняется уровень их развития, и самое главное - резерв возможностей.
Положительная динамика результатов диагностики детей позволяет сделать выводы о благоприятном влиянии здоровьесберегающих технологий на процесс музыкального воспитания.
**2. Организация музыкальной здоровьесберегающей среды.**

 В нашем ДОУ создана обстановка, обеспечивающая психологический, интеллектуальный и физический комфорт детей, способствующая соблюдению баланса активности и отдыха, коллективной и индивидуальной деятельности. Все помещения ДОУ выдержаны в спокойных, светлых тонах, в дизайне используются элементы различных техник, что создаёт комфортное настроение, способствуя эмоциональному благополучию детей. Музыкально-развивающая микросреда ДОУ представляет собой мини-центры музыкального развития в каждой возрастной группе, где представлен разнообразный материал для приобщения детей к музыкальной и оздоровительной деятельности.
**3. Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности.**
**4. Просвещение педагогов и родителей.**

Содержание музыкально-оздоровительной работы в нашем детском саду, соединило  традиционную музыкальную НОД с оздоровительными мероприятиями, с технологией музыкально-валеологического воспитания.
 Новизна системы состоит в следующем:
1. На музыкальной НОД, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников используются современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Например, начинается каждое музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен  совмещено с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен – занимаемся  дыхательной, артикуляционной гимнастикой. Речевые игры  сопровождаются музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных (шумовых и мелодичных) инструментах, а танцевальную импровизацию совмещаем с музыкотерапией.

2. Проводим интегрированные музыкально - валеологические занятия. Совместное решение задач музыкального и валеологического воспитания позволяет как можно шире и интереснее рассказать ребенку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены. Такие занятия проходят с участием родителей, медицинского работника, инструктора по физкультуре.

3.Применяем новые формы взаимодействия с семьей по музыкальному воспитанию, включая вопросы сохранения здо­ровья детей в детском саду и дома.
Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ – музыкальная НОД, в ходе которой осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.
 НОД проводится в формах- индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**
**Дыхательная гимнастика.**

Голос звучит беспрепятственно, объёмно и ровно только при физиологически правильном дыхании. В своей практике педагоги используют кинезиологические дыхательные упражнения и дыхательную гимнастику А.Стрельниковой. Кинезиологические упражнения также укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений.
Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

**Пальчиковые игры.**

- упражнения с младшими дошкольникам выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз сначала одной рукой или симметрично расположенными пальцами (ручные знаки).
Сопровождается поступенным пением мелодии вверх и вниз.
Такие упражненя развивают не только мелкую моторику рук, но и звуковысотный слух.
- упражнения, проводимые со старшими дошкольниками, усложняются, объём заданий увеличивается, наращивается темп выполнения задания, варьируется использование мелодий (постепенный переход от поступенного движения к движениям по трезвучию, скачкообразным движениям). **Ритмопластика или танцтерапия** - развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Система работы над музыкально-ритмическими движениями основана на программе Т. Суворовой «Танцевальная ритмика».
**Вокалотерапия.** Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств
Пение гласных звуков - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги, активизирует деятельность щитовидной железы.

Звук « М-М-М» - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

**Коррекционные технологии:**

**Артикуляционная гимнастика.**

включает в себя несложные статические и динамические упражнения для языка и губ: «Улыбка», «Хоботок», «Заборчик», «Кролик», «Птенчики», «Лопаточка», «Иголочка» и др., ритмичное исполнение стихотворного текста с музыкальным сопровождением.

Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, развивает музыкальную память, способствует запоминанию текста песен, вниманию, развивает чувство ритма. При отборе упражнений мы следуем рекомендациям учителя-логопеда.

**Психогимнастика** с целью развития навыка концентрации, пластики, координации движений. Упражнения сопровождаются текстом, музыкой, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Проводятся 1-2 раза в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 мин. воспитателями в музыкальной НОД по мере необходимости. В своей музыкальной практике использую психогимнастику Чистяковой М.А.

**Арттерапия**
Арт-терапия – это буквально лечение искусством. Это метод помогает решать следующие задачи:

• снизить эмоциональную тревожность;

• повысить самооценку;

• развить коммуникативные навыки;

• способствовать закреплению положительных поведенческих реакций
Как в НОД, так и в самостоятельной деятельности детей активно используются следующие виды арттерапии: музыкотерапия, сказкотерапия, куклотерапия, игротерапия, песочная терапия.

**Музыкотерапия** – можно использовать классическую музыку в целях музыкальной терапии во время НОД. Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей. Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми. Улучшается речевая и сенсомоторная функция.

**Фольклорная  арттерапия.** Русский фольклор – это целая система интегрированной арттерапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало.

**Сказкотерапия.**

**Праздникотерапия.**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Применение здоровьесберегающих технологий в системе музыкального воспитания позволяют:

Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:
**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* ритмопластика,
* динамические паузы,
* подвижные и спортивные игры,
* релаксация,
* технологии эстетической направленности,
* гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* коммуникативные игры,
* беседы из серии «Здоровье»,
* самомассаж, точечный самомассаж.

**3. Коррекционные технологии:**

* **Арттерапия,** технологии музыкального воздействия,
* **сказкотерапия,** технологии воздействия цветом,
* технологии коррекции поведения, **психогимнастика,**
* фонетическая и логопедическая ритмика.