**«Здоровьесберегаюшая технология в режиме дня, как модель оптимального деференцированного оздоровительного режима»**

*Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский.*

  Интенсивное развитие современного общество 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.
         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. 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.

         Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ -  это 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**:

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

***Валеологические песенки - распевки****.*
С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» 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. Например:

Доброе утро!

Доброе утро*! (поворачиваются друг к другу)* Улыбнись скорее! *(разводят руки в стороны)* И сегодня весь день

Будет веселее. *(хлопают в ладоши)*Мы погладим лобик, носик и щечки. *(выполняют движения по тексту)*
Будем мы красивыми, *(постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")*Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки *(движения по тексту)*Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем *(потирают ушки)*И здоровье сбережем (*разводят руки в стороны)*
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

**Задачи:**предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Валеологические песни - распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.

Цель: использование здоровьесберегающие технологий, включенных в процесс работы над песней, обеспечивающих каждому ребенку укрепление физического здоровья; формирование и развитие у детей певческих умений и навыков.

***Дыхательная гимнастика.***

·          положительно влияет на обменные процессы, играющие

важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

·          способствуют восстановлению центральной нервной системы;

·          улучшает дренажную функцию бронхов;

·          восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

·          исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

    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. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например:

**"Машина"***(обучение постепенному выдоху воздуха)*

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Цветок".** *(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).*

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

**"Собачка"***(закаливание зева)*

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

·          Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

·          Тренировка силы вдоха и выдоха.

·          Развитие продолжительности выдоха.

**Артикуляционная гимнастика**

**Задачи** артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях:

* формировать артикуляцию различных звуков;
* закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах;
* совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ (активизация движений кончика языка, выполнение дифференцированных движений кончиком языка, отграничение движений языка и нижней челюсти);
* увеличить объем слуховой памяти и внимания;
* учить выделять сильные доли в цепочке слогов;
* развивать музыкальную память, запоминания текста песен;
* совершенствовать дикцию;
* развивать чувство ритма;
* совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию.

Для правильного звукообразования большое значение имеет четкая работа голосового аппарата. Упражнения не только развивают певческий голос, но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.

В артикуляционную гимнастику входит:

* работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку и т.д.);
* с губами  (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки).

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.

Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом. Затем осваиваем *артикуляционные упражнения*:

«Язычок проснулся» (толкать язычком в правую и левую щеку);

«Язычок, покажись!» (покусать кончик языка);

«Зубов не страшись!» (высовывать язык вперед и убирать назад);

 «Зубы кусаются» (покусать нижнюю и верхнюю губу по всей поверхности);

«Губки хохочут» (в улыбке открыть верхние губы);

«Губки обижаются» (вывернуть нижнюю губу);

«Вкусный язычок» (пожевать язык боковыми губами);

«Чистые зубки» (провести языком между верхней губой и зубами и между нижней губой и зубами);

«Улыбка» (улыбнуться).

Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. На музыкальных занятиях эти упражнения проводятся под счет с хлопками под музыку, а так же в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной и продолжаться не более 3-х минут перед пением. Упражнения выполняем с детьми сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, ноги и руки находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого и, если есть возможность, свое лицо в зеркале.

В процессе выполнения артикуляционных упражнений слежу за точностью выполнения детьми движений, темпом выполнения, за сохранением положительного эмоционального настроя у каждого ребенка.

Обязательное условие на занятиях – движение  рук одновременно с пением.  Руки помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно,  выразительно и разнообразно, что позволяет достичь успехов даже с самыми слабыми детьми. Когда мы исполняем попевки на двух нотах соль-ми, ладошкой показываем движение мелодии вверх-вниз, т.е. руки повторяют движения мелодии, или же они повторяют поступенное  движение мелодии  вверх или вниз, или же отрывистые движения  звука  на *стаккато*, или же мягкие движения рук – плавный звук на *легато*. Этот прием помогает детям сознательно управлять процессом звукоизвлечения. Красивые, пластичные движения рук,  дирижирование, активные, широкие движения, положительные эмоции – все это оказывает благотворное влияние на психологическое и физическое здоровье детей.

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

***Артикуляционная гимнастика*"Жаба Квака"**

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*
Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*
Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*
Да водички поглотала.
На кувшинку села,
Песенку запела:
"Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)*
Квэ-э-э-!
Ква-а-а-а!
Жизнь у Кваки хороша!

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

***Оздоровительные и фонопедические упражнения****.*

         Проводятся 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. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

**«Динозаврик»**

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!
Мы любим, петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!
Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!
И мы все время заняты, нам некогда грустить!

*Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"*

 Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. 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.

***Игровой массаж***

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. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

**Пальчиковые игры.**

Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание.  Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры Е. Железновой,
В. Коноваленко, О.Узоровой проводятся чаще всего под музыку
(как попевки). Они развивают двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

**"Кошка"**

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают "окошко")*
По дорожке ходит кошка *("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)*
С такими усами! *(показывают "длинные усы")*
С такими глазами! *(показывают "большие глаза")*
Кошка песенку поет, *(хлопки в ладоши)*
Нас гулять скорей зовёт! ("*зовут" правой рукой)*

**Речевые упражнения.**

Речевое  музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т.Тютюнниковой текст поётся или ритмично декламируется. Основой служит детский фольклор.  К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, и колористические средства.

 Речевые игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки.

Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. 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. Например:

***«Лиса по лесу ходила».***

Задача: Развитие ритмичности, координации, внимания.

|  |  |
| --- | --- |
| *Лиса по лесу ходила,* | Дробный шаг по кругу |
| *Звонки песни заводила.* | На последний слог- разворот лицом в круг |
| *Лиса лычки драла,* | Хлопки-тарелки |
| *Себе лапотки сплела.* | Поочерёдное выставление ног на пятку |

***«Скок-скок-поскок».***
Задача: Развивать внимание, ритмичность, координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| *Скок-скок-поскок,**Сколочу мосток,**Серебром замощу,**Всех ребят пущу.* | Ритмичные поскоки по кругу,в руках — деревянные ложки или кубики,на них отстукивается ритм стиха |

В конце все останавливаются, ведущий вступает в диалог с кем-нибудь из участников  ( «ритмический разговор»).

***«Кап-Кап!» сл. Е. Макшанцевой***
Задача: Одновременно с игрой на треугольниках пропевать на двух нотах  (соль-ми) текст стишка, следить за ритмическим рисунком.

Можно разделиться на две команды (нечётные и чётные строчки чередовать).

-Кап, кап, кап! Кап, кап, кап!
Что там за оконцем?
Кап, кап, кап! Кап, кап, кап!
Что блестит на солнце?
Кап, кап, кап! Кап, кап, кап! Капают капели!
То весна к нам пришла, птицы прилетели!

**"Дождь"**

Дождь, дождь, дождь с утра. *(хлопки чередуются со шлепками по коленям)*
Веселится детвора! *(легкие прыжки на месте)*
Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. *(притопы)*
Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. *(хлопки)*
Дождик, нас не поливай, *(грозят пальцем)*
А скорее догоняй! *(убегают от "дождика")*

 Таким образом, использование системы специальных упражнений различных игр, индивидуальная работа с детьми – все это позволило добиться положительных результатов в развитии певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста.

***Музыкотерапия*** - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в  ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Планируем музыкотерапия проводить в ДОУ в течение всего дня - детей встречать, укладывать спать, поднимать после дневного сна под соответствующую музыку, мы уже используем ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности. *Музыкотерапия*  – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету “Волшебство природы”.

**Памятка для родителей**
Терапевтические возможности музыкального искусства.
1.Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа;
2. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов;
3. Флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, помогает одолеть кашель;
4. Труба эффективна при радикулитах и невритах;
5. Струнные наиболее эффективны при болезнях сердца; способны излечить плохое настроение;
6. Альт излечивает неврозы;
7. Арфа способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа;
8. Духовная религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя; является анальгетиком в мире звуков, то есть снимает боль.
9. Музыка может укреплять иммунную систему, улучшать обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы; повышает способность организма к высвобождению эндорфинов- мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом.
10. Музыкальная терапия может использоваться для лечения сахарного диабета, изменяя психическое состояние человека и, как следствие понижается уровень сахара в крови.
ФИЗВОКАЛИЗ.
Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.
Звук « И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.
Звук « У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,
Звук « М-М-М» - с закрытым ртом стимулирует лобно-теменную область мозга, снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.
Звук « О-О-У-У-М-М-М» - через вибрации всех отделов мозга комплексно оздоровляет различные органы и системы. Оно весьма эффективно помогает от храпа, укрепляя мягкое нёбо и голосовые связки.
Система физвокализа, включающая в себя работу мышц и голоса,- хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств.

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

***Классика:***

1.     И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".

1.     И.С.Бах. "Шутка".

2.     И.Брамс. "Вальс".

3.     А.Вивальди "Времена года"

4.     Й.Гайдн. "Серенада"

5.     Д.Кабалевский "Клоуны"

6.     Д.Кабалевский "Петя и волк"

7.     В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"

8.     В.А.Моцарт "Турецкое рондо"

9.     И.Штраус "Полька "Трик-трак"

***Детские песни:***

1.     "Антошка" В.Шаинский

1.     "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин

2.     "Будьте добры" А.Санин

3.     "Веселые путешественники" М.Старокадомский

4.     "Все мы делим пополам" В.Шаинский

5.     "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин

6.     "Если добрый ты" Б.Савельев

7.     "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко

8.     "Настоящий друг" Б.Савельев

9.     "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

1.     Л.Боккерини "Менуэт"

1.     Э.Григ "Утро"

2.     А.Дворжак "Славянский танец"

3.     Лютневая музыка XVII века

4.     Ф.Лист "Утешения"

5.     Ф.Мендельсон "Песня без слов"

6.     В.Моцарт "Сонаты"

7.     М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

8.     М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

9.     К.Сен-Санс "Аквариум"

**Музыка для релаксации**

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"

***Колыбельные***

1.     Н.Римский-Корсаков "Море"

2.     Г.Свиридов "Романс"

3.     К.Сен-Санс "Лебедь"

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.

 Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

·  повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

·  стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;

·   повышение уровня речевого развития;

·  снижение уровня заболеваемости;

· стабильность физической и умственной работоспособности.

 **Вывод:**  Здоровьесберегающие технологии : валеологические распевки**,** комплексы дыхательной гимнастики, артикуляционные упражнения, пальчиковые игры, речевые упражнения, релаксации, их систематическое использование, формируют устойчивые певческие навыки, которые будут закрепляться, совершенствоваться при разучивании песенного материала. Перечисленные виды упражнений играют важную роль  в охране детского голоса, профилактике заболеваний, связанных с дыханием