**«Здоровье детей – здоровье нации!» или**

**«Здоровые дети – здоровая нация»**

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

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.

Дошкольный возраст - это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня здоровья дошкольников, все больше детей показывают нарушение речевого и психического развития. Это все делает необходимым поиск механизмов, которые бы помогли изменить ситуацию.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов, и том числе музыкальные руководители и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект. Но, может ли каждый педагог или просто взрослый человек относиться равнодушно к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, к его заметному ухудшению? Одним из ответов и выступает востребованность среди педагогов здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающая технология**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Цель** здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

**Задачи здоровьесберегающих технологий:**

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
3. Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям , которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования- сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. От здоровья, эмоционального состояния детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение ,умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

**«Музыка много даёт для здоровья, если   
 пользоваться ею надлежащим образом»**

Ведь именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека, способствующим укреплению психического и физического здоровья, эмоционального благополучия, через восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах и двигательную активность ребенка.

Одним из условий полноценного развития детей дошкольного возраста является высокий уровень здоровья, его психофизическое и психологическое состояние. В настоящее время в связи со сложившейся экологической ситуацией, неблагоприятными наследственными факторами наблюдается тенденция к увеличению числа детей дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

    В дошкольные учреждения приходит большое количество детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Кроме того,  по данным медицинской статистики, количество дошколь­ников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсо­лютно здоровых первоклассников. В последние годы, к сожалению, отмечается  и увеличение количества детей, имеющих нарушение речи. В век развития телевидения и компьютеризации дети меньше общаются с взрослыми и сверстниками. Да и многие родители предпочитают, чтобы дети сидели за компьютерными играми, смотрели мультфильмы, лишь бы не отвлекали. В результате двигательная активность на низком уровне, речь и чувственная сфера не развивается .

  Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

**Целью** музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

ИЛИ

**Цель:** Укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**задачи:**

* - Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма); через использование здоровьесберегающих технологий.
* - С помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма (активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваниям)
* - Укреплять физическое, психическое здоровье детей и эмоционального благополучия через восприятие музыкальных произведений.

Каждое музыкальное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий проходит по определенному алгоритму.

1. 1.Приветствие. Упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические  движения, логоритмические упражнения.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка- пальчиковая игра- 1 упр.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая игра-1 упр.
5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.
6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики. Музыкальные игры, хороводы.
7. Игра на ДМИ. Творческое  музицирование.
8. Прощание. Упражнение на релаксацию.

Виды деятельности на занятии варьируются в зависимости от плана занятия и настроя детей.

В результате работы над данной проблемой была создана система музыкально-оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. В рамках системы музыкально-оздоровительной работы разработаны формы организации музыкально-оздоровительных мероприятий.

**Новизна:** На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

**Доступность:** Система музыкально-оздоровительной работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

**Результативность**: Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений.

 Основа данного опыта базируется на **программах и методических пособиях**: по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И.Каплуновой, «Музыкальное воспитание в детском саду» М.Зацепиной, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной; **технологии** Е.Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», Т. Лобановой «развивающие игры, как здоровьесберегающая основа», В.В.Емельянов «Фонопедическое развитие голосового аппарата», Е.А.Алябьева «Коррекционные занятия», А.П.Зарина «Музыка и движения в коррекционной работе»

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:

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

***1.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!»

**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Например: «Доброе утро!»

**2.ЛОГОРИТМИКА**

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов  логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

В средних группах я использую стихотворение с движениями **«Падает снежок»**, **«Ходьба».**

А в старших группах - упражнения **«Как мы ухаживаем за огородом», «Задуй свечку», «Голос»** на координацию речи с движениями под музыку.

***3.Дыхательная гимнастика.*** Упражнения дыхательной гимнастики помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы. помогают увеличить объём дыхания.

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

ИЛИ

Дыхательная гимнастика способствуют оздоровлению всей дыхательной системы. помогают увеличить объём дыхания и оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

* 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.

**4.Артикуляционной гимнастика**  Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению 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.

***5.Оздоровительные и фонетические 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 до речевой 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!"*

*ИЛИ*

**5.Оздоровительные и фонопедические упражнения.**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей,  
подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. В организованной музыкальной деятельности используются:

* оздоровительные упражнения для горла (по М. Картушиной);
* фонопедические упражнения (по В. Емельянову);
* интонационно-фонетические упражнения (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох);
* игры со звуком;
* голосовые сигналы доречевой коммуникации.

Систематическое выполнение этих упражнений стимулирует гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга, развивает носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание.

«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")

**6. Игровой массаж.**

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы к внутренним органам. Приемы самомассажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В процессе работы повышаются защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализуется вегето-сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Комплексы массажа и самомассажа выполняются под музыку. Она звучит ненавязчивым, приятным фоном во время проговаривания текста (чаще всего, несложные стихи или русские народные потешки) или текст пропевается.

**Игровой массаж**

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"

**7. Пальчиковые игры.**

Проговаривание детьми несложного стихотворного текста одновременно с движениями пальцев очень полезно: речь ритмизируется движениями; она становится более громкой, четкой, эмоциональной; также рифма положительна для слухового восприятия.

Пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, О. Узоровой проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового и теневого театра. Особое место занимают «пальчиковые сказки» – знакомые дошкольникам «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др., – которые адаптируются для возможности их показа движениями рук и, чаще всего, имеют стихотворную форму.

Регулярное включение в организованную музыкальную деятельность пальчиковых игр и сказок:

* стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
* совершенствует внимание и память;
* формирует ассоциативно-образное мышление;
* облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**8. Речевые игры.**

Ритмодекламации позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, т.к. музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Общими для речи и музыки являются: темп, регистр, тембр, артикуляция, динамика, форма и ритм. Поэтому данные игры развивают у детей как музыкальные, так и творческие способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, музыкальную память, ладовое чувство, чувство ритма). У дошкольников формируется представление о структуре музыкального произведения, его форме; развивается звуковая культура речи, связная речь и ее грамматический строй. Ритмодекламации улучшают дикцию, увеличивают силу голоса, укрепляют голосовой и дыхательный аппараты.  
Основой таких игр служит детский фольклор: русские народные потешки, песенки, шутки, считалки, дразнилки. Сопровождать декламацию могут музыкальные и шумовые инструменты, звучащие жесты (хлопки, шлепки, притопы, щелчки), танцевальные и пантомимические движения, имитация движений и повадок животных, сонорные и колористические средства. Использование речевых игр Т. Боровик и Т. Тютюнниковой эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, умение импровизировать в различных видах музыкальной деятельности.

**9.МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Например, музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Я также использую психогимнастические упражнения на своих занятиях: в начале занятия – чтобы помочь детям настроиться на рабочий лад (в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций- чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

В средней группе использую релаксационные упражнения **«Море волнуется раз»**, **«Волны».**

В старших группах –упражнения **«Страх», «Котята», «Маленький скульптор».** Эти игры позволяет почувствовать свою значимость и теплое отношение к себе окружающих, создать атмосферу эмоционального комфорта.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Музыкально – оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление, и цель её определяется выявлением и развитием музыкальных и творческих способностей, а также формированием привычки к здоровому образу жизни.

Результатами этой работы могут быть:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

- стабильность  эмоционального благополучия каждого ребёнка;

- повышение уровня речевого развития;

- стабильность физической и умственной работоспособности.

Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы  с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи  физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.  Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.