**Опыт работы**

***«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях»***

 Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной, и начинать решать эту важную проблему необходимо с самых первых дней жизни ребенка. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

 Решение проблем здоровья детей и его сбережения работа не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный период в непосредственно тесном контакте с родителями дошкольников.

 В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений.

 Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического свою давнюю историю.

 Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

 Положительное влияние музыки на здоровье человека отмечалось и в исторических трудах великих ученых. Аристотель считал музыку средством воздействия на психику человека. Его учение раскрывало представления о внутреннем мире человека и возможностях влияния на него при помощи искусства. Пифагор разработал понятие-учение об эвритмии, которая понималась как – «способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях»- не только в пении, танце и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Именно от Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь с музыкальным ладом, оркестром, где каждому человеку, подобно инструменту в оркестре отведена своя роль. Великий Платон считал, что «сила государства находится в прямой зависимости от того в каких ладах и ритмах в нем звучит музыка.

 Итак, музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического воздействия на организм человека, (в дошкольном учреждении на физическое развитие ребенка.)

 Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, ритмопластика) используемые на музыкальных занятиях развивают не только музыкальные способности, но и помогают развивать и укреплять здоровье ребенка.

 Все эти рассуждения, годовые задачи МДОАУ послужили для меня стимулом к созданию проекта и внедрения его в работу по музыкальному воспитанию.

**Новизна проекта:**

• Использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме на традиционных музыкальных занятиях и дополнительных занятиях по обучению детей пению посредством фольклора, праздниках и развлечениях.

• Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, на занятиях, развлечениях, праздниках, свободной деятельности.

• Новые формы воздействия с семьей по музыкальному воспитанию и приобщение детей к здоровому образу жизни.

• Активное сотрудничество музыкального руководителя с медицинским персоналом.

**Цель проекта:** сохрание и укрепление здоровья дошкольников на музыкальных занятиях.

**Задачи:**

• Развивать музыкальные и творческие способности с помощью здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей ребенка.

• Развивать и укреплять здоровье ребенка, через систему дыхательных упражнений. Охранять детский певческий голосовой аппарат.

• Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, патриотические чувства, через детский фольклор.

• Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, самому себе.

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

1. **Песенки-распевки.**

Каждое музыкальное занятие начинается с таких песенок –распевок, Любая веселая мелодия поднимает детям настроение, улучшает эмоциональный настрой.

2. **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;

3. **Артикуляционная гимнастика.** Цель этой гимнастики-выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате этого повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

4. **Игровой массаж** — нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата. Снижается частота заболеваний верхних дыхательных путей.

5. **Пальчиковые игры** позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы, развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

6. **Речевые игры.** Использование на занятии речевых игр развивает музыкальный слух, речевой слух. Основой служит детский фольклор. В речевых играх текст поется или декламируется хором, соло или дуэтом.

7**. Музыкотерапия.** У нас музыка звучит утром, в течение всего дня. Дети в группе играют и слушают музыку.

 Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

 Перспективу в реализации проекта вижу в успешном решении поставленных задач, а это возможно при условии комплексного использования форм организации музыкальной деятельности и оздоровительной работы всего педагогического коллектива МАДОУ, родителей.

 Научная основа проекта базируется на программах и методических пособиях по музыкальному воспитанию:

-«Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной,

-«Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой,

-Программа «Элементарноемузицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой,

-Программа «Ритмическая мозаика» А. Бурениной.