**Консультация для воспитателей**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «МУЗЫКА»**

****

**Использование здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной области «Музыка»**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает

в непосредственной образовательной области «Музыка» предполагает использование следующих технологий по здоровьесбережению:

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

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСЕНКИ – РАСПЕВКИ**

Как правило, с них начинается музыкальное занятие. Мелодия, состоящая из звуков исключительно мажорной гаммы, а также несложные добрые тексты задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на занятии и подготавливают голос к дальнейшему пению.

*Например:*

**Валеологическая песенка-распевка «Доброе утро»**

Доброе утро! *Поворачиваются друг к другу.*

Улыбнись скорее! *Разводят руки в стороны.*

И сегодня весь день *Хлопают в ладоши.*

Будет веселее.

Мы погладим лобик, *Выполняют движения по тексту*

Носик, щёчки.

Будем мы красивыми, *Постепенно поднимают руки вверх,*

Как в саду цветочки! *выполняя «фонарики».*

Разотрём ладошки *Движения по тексту*

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём.

Улыбнёмся снова, *Разводят руки в стороны.*

Будьте все здоровы!

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Данный вид здоровьесберегающих технологий на занятиях музыки положительно влияет на обменные процессы, которые играют важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани, которая активно задействована на данных занятиях. Предложенный вид гимнастики способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

*Например,* если ребенок уже умеет «петь звук протяжно», то

можно усложнить ситуацию и попробовать разучить одну из так называемых в русском фольклоре «докучную», т.е. бесконечную попевку, под названием **«Веники»:**

Веники, веники,

Да веники-помелики,

На печи валялися,

Да с печи оборвалися.

Кум Гаврила, кум Гаврила,

Я Гавриле говорила…

(попевка повторяется с начала)

*или*

«Собака» (закаливание зева)

И. П. – стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева. (как это делают собаки)

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

Основная часть такого рода гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Данные упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, учат имитации движений животных, ориентации в пространстве. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память.

*Например:*

**"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 поглатала.

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!

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. 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!"

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

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. Снижается и частота заболеваний верхних дыхательных путей.

*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 по шире 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**

Данный род игр позволяет разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе малой устной фольклорной формы. *Например:*

**Пальчиковая речевая игра «Утречко»** *(русская народная игра)*

Утро настало, солнышко встало. …….*(Показывают «солнышко»)*

Эй, братец, Федя,

Разбуди соседей.

Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И, крошка Митрошка!

Привет, Ладошка!

*(Игра проводится ещё раз с пальцами левой руки)*

Наши пальчики проснулись,

Потянулись, потянулись,

И друг другу улыбнулись.

**РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ**

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым, то речевое музицирование необходимо. К звучанию добавляются могут добавляться музыкальные инструменты, звучащие жесты и.т.д. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. По этому в речевое музицирование необходимо вносить пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

*Например:*

***Речевая игра "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")*

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия должна проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Существует стандартный подбор музыкальных произведений для проведения музыкотерапии в течении всего дня:

*Музыка для встречи детей и их свободной деятельности*

*Классика:*

И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".

И.С.Бах. "Шутка".

И.Брамс. "Вальс".

А.Вивальди "Времена года"

Й.Гайдн. "Серенада"

Д.Кабалевский "Клоуны"

Д.Кабалевский "Петя и волк"

В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"

В.А.Моцарт "Турецкое рондо"

И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

"Антошка" В.Шаинский

"Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин

"Будьте добры" А.Санин

"Веселые путешественники" М.Старокадомский

"Все мы делим пополам" В.Шаинский

"Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин

"Если добрый ты" Б.Савельев

"Лучики надежды и добра" Е.Войтенко

"Настоящий друг" Б.Савельев

"Песенка о волшебниках" Г.Гладков

*Музыка для пробуждения после дневного сна*

Л.Боккерини "Менуэт"

Э.Григ "Утро"

А.Дворжак "Славянский танец"

Лютневая музыка XVII века

Ф.Лист "Утешения"

Ф.Мендельсон "Песня без слов"

В.Моцарт "Сонаты"

М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

К.Сен-Санс "Аквариум"

*Музыка для релаксации*

Т.Альбиони "Адажио"

И.С.Бах "Ария из сюиты №3"

Л.Бетховен "Лунная соната"

К.Глюк "Мелодия"

Э.Григ "Песня Сольвейг"

К.Дебюсси "Лунный свет"

*Колыбельные*

Н.Римский-Корсаков "Море"

Г.Свиридов "Романс"

К.Сен-Санс "Лебедь"

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.



*Подготовила: музыкальный руководитель*

*Турова И.В.*