Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №12»

**Методическое сообщение**

**Тема**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольника»**

Автор:

Белобородова Л.Г.,

музыкальный руководитель,

высшая кв. кат.

п. Буланаш, 2021 г.

**Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольника**

Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества. Не секрет, что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Организация музыкальной деятельности дошкольников с использованием технологий здоровьесбережения позволяет обеспечить каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога направленных на укрепление здоровья участников образовательного процесса.

В своей работе мы использую следующие здоровьесберегающие технологии.

**Ритмопластика.**

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

**Дыхательная гимнастика.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

1) Укрепление физиологического дыхания детей (без речи) .

2) Тренировка силы вдоха и выдоха.

3) Развитие продолжительности выдоха.

**Пальчиковая гимнастика.**

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

1. Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;

2. Совершенствует внимание и память;

3. Формирует ассоциативно-образное мышление;

4. Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**Психогимнастика.**

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и на приобретение навыков в саморасслабления. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**Лолгоритмика.**

Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом, движением и музыкой. Логоритмическая деятельность направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, развитию эмоциональности, навыков общения.

**Музыкотерапия.**

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. А слушание правильно подобранной музыки:

повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность

уменьшает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание

**Игротерапия.**

В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия способствует у детей изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

**Праздникотерапия.**

Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство.

**Результаты музыкально-оздоровительной работы**

Использование здоровьесберегающих технологий в работе дают следующие результаты:

• повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

• стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;

• повышение уровня речевого развития;

• снижение уровня заболеваемости;

• стабильность физической и умственной работоспособности дошкольников.

Все изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе. А так же имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.