**«Здоровьесберегающие технологии в работе**

**музыкального руководителя»**

Деятельность по формированию у детей здорового образа жизни осуществляю в следующих направлениях:

**Непосредственно-образовательная деятельность.**

В процессе музыкальных занятий напоминаю детям об охране детского голоса и слуха, правильной певческой установки, красивой осанке во время пения и движения.

Организую привычные виды музыкальной деятельности с пользой для здоровья.

* Использую жизнеутверждающие песенки-распевки, дающие позитивный настрой детям на весь день.
* Перед пением песен провожу дыхательную, артикуляционную, фонопедическую гимнастику для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний.
* Также применяю игровой массаж и самомассаж. (Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Использование игрового массажа и самомассажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез)
* Пальчиковые игры – развивают мелкую моторику, повышают координационные способности пальцев рук.
* Речевые игры - эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.
* Музыкально-ритмические движения - помогают тренировать мышцы шеи, плечевого пояса, ног, корпуса; развивают быстроту, чёткость, размах движений; помогают устранить отдельные физические недостатки. Они проводятся и с предметами и без них.

**Совместная деятельность педагогов и детей**

**Пассивная музыкотерапия.**

Помогаю педагогам ДОУ подобрать соответствующий музыкальный репертуар, консультирую по актуальным вопросам.

Музыка в нашем детском саду сопровождает детей в течение всего дня. Слушая хорошую музыку в хорошем исполнении, дети испытывают состояние наслаждения и восхищения. У них формируются первоначальные ценностные ориентации – способность ценить красоту в жизни. Восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию, а значит, косвенно влияет и на физическое развитие и состояние.

***Утро. Встреча детей.***

**Цель:** Создание положительного эмоционального фона.

***Утренняя гимнастика.***

Утренняя гимнастика проходит обязательно с музыкальным сопровождением. Этот вид деятельности детям очень нравится. Выполняя движения, они стараются передать музыкальный образ произведения. Музыка является активным действенным средством эмоциональной коррекции, помогает войти в нужное эмоциональное состояние. Все это дает положительный эмоциональный заряд на целый день.

***Прогулка***

Если прогулка проходит под музыку – это здорово и приятно! Слушая музыку на свежем воздухе, дети могут танцевать, подпевать, запоминая слова новых песен.

***Сон.***

Одним из методов расслабляющего воздействия на ребенка является применение музыкальных произведений в периоды засыпания и пробуждения. Для этого в детском саду созданы необходимые условия: музыкальный центр и диски, со специально подобранными мелодиями – «колыбельными». Под воздействием такой музыки у детей нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление. Спокойная, нежная музыка помогает детям уснуть.

**Коррекционно-воспитательная деятельность.**

**Музыкотерапия -** одно из перспективных направлений, способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально подобранной как фон) формы музыкотерапии. Я использую элементы активной музыкотерапии при организации детской в деятельности в кружке «Веселые ритмы».

***Музыкальная терапия использует***

***различные терапевтические механизмы:***

* Позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить, или наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать.
* Помогает установить контакт.
* Содействует развитию коммуникативных и творческих возможностей дошкольника.
* Повышает самооценку на основе самоактуализации.
* Способствует коррекции чувств.
* Развивает эмпатию
* Оказывает помощь в установлении и развитии межличностных отношений.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыкотерапии:

* + Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей.
  + Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми.
  + Улучшается речевая функция.
  + Улучшается сенсомоторная функция.
  + Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения: она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны.
  + Ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования; развиваются его интересы.

**Музыка благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояния дошкольника.**

**Логоритмика**

**Логоритмика – система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки и движения, музыки и слова, музыки, слова и движения, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.**

Существует мнение, что логоритмику можно назвать гимнастикой ума. Почему?

Энциклопедические словари трактуют ум как способность мышления и понимания, а гимнастику как «систему физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития». А логоритмика предполагает и укрепление здоровья, и воспитание правильной речи, и устранение речевых нарушений, но прежде всего – развитие мышления и понимания, без которых решить указанные задачи невозможно.

Таким образом, в процессе музыкальной деятельности у детей успешно формируются представления о здоровом образе жизни.