

**Рыбакова Светлана Валентиновна**

воспитатель

**Санникова Галия Равиловна**

музыкальный руководитель

**Экнадосъян Елена Анатольевна**

хореограф, музыкальный руководитель

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №201 «Волшебница»

г. Тольятти, Самарская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ И МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ДОО**

**Аннотация:** в статье представлены методы использования здоровьесберегающих технологий. Авторами предложены упражнений и игры, направленные на музыкально-оздоровительное воспитание дошкольников.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающая деятельность, музыкально-оздоровительное воспитание.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это методически грамотно выстроенный процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной гармонично сформированной личности ребенка.

Сохранить и приумножить здоровье ребенка – задача, которую выполняет персонал дошкольного учреждения на протяжении всего периода нахождения там ребенка. Мы убедились, что только совместная работа всех сотрудников детского сада дает хороший результат. В том числе и по оздоровлению, воспитанию и обучению детей.

Как же совместить эти две важные задачи в образовательном процессе: музыкальное развитие и воспитание здорового образа жизни?

Музыка – это не только вид искусства, с помощью которого мы передаем свои эмоции и чувства, но и одно из средств физического развития ребенка. Музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Такое определение музыки и послужило опорным элементом для создания опыта, соединяющего музыку с оздоровительными мероприятиями.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в ДОО является укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

В результате работы над проблемой нами была создана система музыкально-оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. Музыкально-оздоровительная работа предполагает ежедневное использование следующих видов упражнений и игр.

**Дыхательная гимнастика.** Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Она приучает дышать носом, тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостаток кислорода).

**Игровой массаж.** Простой и приятный способ развития ребенка. Он развивает крупную и мелкую моторику. Песенки, частушки, прибаутки снимают напряжение, учат доверять интонации, создают веселое общение. Дети во время массажа и самомассажа воспринимают интонации голоса, тембры и шумы, темп и ритм музыки, при этом чувствуют тепло и силу давления, характер прикосновения, часто не только руки, но и другого материала. Такой массаж снимает физическое напряжение, улучшает кровоснабжение кожи, уменьшает напряжение мышц, уравновешивает дыхание.

**Пальчиковые игры.** Важное место во время образовательной деятельности занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе «пальчиковых игр» ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, оказывая благоприятное влияние на развитие речи и подготовливая ребенка к рисованию, письму.

**Физкультминутки.** Минутки активного отдыха. Они способствуют укреплению организма ребёнка, повышают его работоспособность. Проводятся с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

**Музыкотерапия.** Это метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

### ***Список литературы***

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Комелева Е.К. Музыкально-валеологическое воспитание дошкольников. – АСТ, 2004.
3. Радионова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: учеб. пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. университета, 2011. – 124 с.

4. Скородумова Л.В. Музыкально-оздоровительная работа с детьми в ДОУ – применение здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях: методическое пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskoie-posobiie-muzykal-no-ozdorovitiel-naia-rabota-s-diet-mi-v-dou-pr.html> (дата обращения: 28.02.2020).