



Здоровьесберегающие технологии в работе музыкального руководителя

Любой стране нужны личности активные, творческие, гармонично развитые. Все это возможно, благодаря хорошему **здоровью**. Поэтому **здоровье** всегда было и остается приоритетным вопросом общества. **Здоровье** - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной **работоспособности**, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает

фундамент благополучия личности.

Современное общество, представляет все новые, более высокие требования к человеку и его **здоровью**. Еще В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о **здоровье** - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «**Здоровье - это вершина**, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. В дошкольном возрасте идет интенсивное физическое развитие, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Анализируя статистику заболеваемости детей дошкольного возраста, приходим к выводу, что в семьях не всегда уделяется должное внимание **здоровому образу жизни**. Что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не занимается **здоровым образом жизни**. И поэтому дошкольное образовательное учреждение должно брать на себя основную **работу** по формированию культуры **здорового образа жизни**. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Следует отметить, что успешность данной **работы** зависит от системного подхода всего образовательного учреждения к решению данной проблемы.

Казалось бы, какую роль играет **музыкальный руководитель в заботе о здоровье воспитанников**? Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление **здоровья**. И у **музыкального руководителя** есть немалый арсенал **технологий** по сохранению и укреплению **здоровья ребенка**, для формирования культуры **здоровья**.

Здоровьесберегающие технологии музыкального руководителя делятся в свою очередь на ряд **технологий**. **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**: ритмопластика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. **Технологии** обучения **здоровому образу жизни**: коммуникативные игры, релаксация. **Коррекционные технологии**: сказкотерапия, **технология музыкального воздействия**, психогимнастика, фонетическая гимнастика.

Здоровьесберегающие технологии реализовываются с целью осознания детьми **здоровья человека**, накопления знаний о **здоровье**, а также умений **сберегать**, **поддерживать** и **сохранять здоровье**.

Ритмопластика - это **музыкально-ритмический** психотренинг, который развивает у ребенка волю, внимание, творческое воображение, подвижность, эмоциональность, память, гибкость мыслительных процессов, **музыкальность**. Ритмопластика базируется на простых, но разнообразных движениях: имитационных, общеразвивающих, танцевальных. Ее можно свести к созданию образа или сюжета в движении. Развивая навык пластической интерпретации **музыки**, ребенок получает новые умения и навыки и вместе с тем развивает способность творческого осмысления и понимания **музыки**.

Сказкотерапия - метод психологической коррекции. Сказкотерапия помогает: укрепить психическое **здоровье ребенка**, осуществлять профилактику тревожных состояний, найти выход в сложной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие, устранить уже имеющиеся нарушения поведения, преодолеть дезадаптацию. Сказка - зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все, чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии составляются словесные образы. Дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия используются в качестве вспомогательного средства как часть других **технологий**, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Дыхательная гимнастика обеспечивает полноценный дренаж бронхов, очищает слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить. Дыхательную гимнастику необходимо проводить только в чистом, проветренном помещении. Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др., но механически следовать какой-либо из них не целесообразно.

Пальчиковая гимнастика - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук.

Музыкальные коммуникативные игры - это игры с использованием **музыки**, основной задачей которых является включение детей дошкольного возраста в межличностные отношения, создание условий для свободного и естественного проявления их индивидуальных качеств.

Релаксация подразумевает общее расслабление и успокоение, например, прослушивание звуков моря или леса, ветерка, пения птичек. Это полезно детям слушать перед сном. Также **музыкальный руководитель может погладить**,

похвалить ребенка, помочь ему расслабиться словами. Расслабляющие упражнения можно делать с использованием мяча фитбола. На нем можно покачивать ребенка под спокойную **музыку взад-вперед и др.**

Основные задачи психогимнастики - сохранение психического **здоровья**, эмоционального благополучия детей, предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Фонетическая гимнастика представляет собой произношение определенных звукосочетаний с определенными **техниками** дыхания и выполнение физических упражнений. Фонетическая гимнастика повышает обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации, которая позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Таким образом хорошо функционирует вся легочная система, и организм лучше выполняет свои защитные функции.

Подытоживая, следует отметить, что использование **здоровьесберегающих технологий** в ДОУ должно быть реализовано в виде взаимодействия всех структур и **технологий**, а также создание условий, которые способствуют эффективному **здоровьесбережению**. Кроме того, постоянно должен происходить их анализ, диагностика, коррекция.

Все же главными воспитателями ребенка являются родители, поэтому они должны быть главными союзниками **музыкального руководителя**. Необходима системная **работа с родителями**: консультации, рекомендации и беседы, мастер-классы, практические показы (практикумы, анкетирование, совместные акции: спортивно-музыкальные праздники, дни здоровья, дни открытых дверей и др. Среди всех земных благ **здоровье - ценный дар**, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Образовательное учреждение, в том числе и **музыкальный руководитель**, должны дать ребенку знания, умения, **отработать навыки**, которые станут фундаментом **здоровья** на всю его последующую жизнь, и как следствие, залогом успешного развития всех сторон личности, ее свойств и качеств.