

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2018г.



ПРОГРАММА

по здоровьесбережению детей старшего дошкольного возраста
посредством музыкально-игровой деятельности
«Играй на здоровье!»

Музыкального руководителя
Войтко Т.В.

Пояснительная записка.

Данная Программа разработана на основе Системы музыкально-оздоровительной работы О.Н. Арсеновской, которая раскрывает виды здоровьесберегающих технологий (комплексы дыхательной и артикуляционной гимнастики, игровой массаж, речевые, пальчиковые игры и т.д. Эта работа талантливого педагога, музыкального руководителя стала основой для решения моей проблемы. Изучая систему музыкально-оздоровительной работы О.Н. Арсеновской я адаптировала ее под возможности своих воспитанников и, конечно, под возможности нашего детского сада.

Актуальность. Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДООУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Понятие «здоровьесбережение» и «здоровьесберегающая технология». Роль музыки в оздоровлении детского организма.

Здоровье ребенка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения,- это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Поэтому оздоровление детей стало приоритетным направлением в нашем детском саду.

Понятие «здоровьесбережение» в настоящее время очень прочно вошло в лексикон практических работников, но не все дифференцируют понятия здоровьесберегающие технологии, т.е. система мер по укреплению и сохранению здоровья, и оздоравливающие технологии (способы и средства, способствующие реализации мер по укреплению здоровья).

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

В связи с этим в нашем дошкольном образовательном учреждении получило широкое применение здоровьесберегающая практика:

- закаливание;
- релаксационные упражнения;
- двигательные упражнения статического характера ;
- двигательные упражнения динамического характера;
- подвижные игры;
- пальчиковые упражнения;
- артикуляционные упражнения ;
- дыхательные упражнения.

Работа по этому направлению осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, музыкального руководителя.

Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание оздоровительным мероприятиям на музыкальных занятиях.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. С XIX века пошло распространение музыкотерапии в Европе. В наши дни врачи все чаще обращаются к «Приятному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.

Музыкальное воспитание в детском саду осуществляется через пение, слушание музыки и движение. Движение под музыку помогает разностороннему развитию музыкальности детей. Оно развивает эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармоничный слух, ощущение музыкальной формы и т.д.

Сюжеты, образы и действия музыкальных игр и плясок приближают содержание музыкального произведения к пониманию детей, углубляют переживание и запоминание музыки. Движения, связанные с содержанием произведения, способствуют целостному его восприятию.

Работа музыкального руководителя в детском саду сложна: он имеет дело с детьми разного возраста, ему приходится развивать сложнейшие навыки, укладываясь в жесткую норму времени занятий. Очевидно, что он должен обладать не только глубокими знаниями, но и высокой техникой педагогической работы: уметь найти правильный подход к каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности, находить правильное решение того или иного вопроса в самых различных ситуациях; наконец,- это исключительно важно,- он должен уметь предельно целесообразно использовать ограниченное время занятия, так, чтобы успеть повторить (закрепить) пройденный материал, дать новую информацию, оказать необходимую помощь в ее усвоении.

Педагог-музыкант должен владеть разнообразными приемами проведения занятия и непрерывно находить новые возможности, новые сочетания приемов педагогического воздействия.

Цель проводимой работы: организовать музыкально-оздоровительную работу в ДООУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи музыкально-оздоровительной работы:

Образовательные задачи:

- Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и ее грамматический строй.
- Формировать начала музыкальной культуры.
- Совершенствовать практическое употребление языковых единиц в речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми.
- Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

Воспитательные задачи:

- Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
- Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов, вкусов с учетом ярко выраженных индивидуальных психофизических особенностей.
- Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа, родного города; создавать положительную основу для воспитания патриотических чувств.

Оздоровительные задачи:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
- Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Основные принципы реализации программы

Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип доступности и индивидуальности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую, а не от случая к случаю, работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

Принцип «Не навреди» - Этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Принцип оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь

не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Музыкально-оздоровительная работа в ДООУ – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
- Снижение уровня заболеваемости
- Высокая посещаемость занятий воспитанниками.
- Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Повышение уровня речевого развития.
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды

Содержание работы

Условия ДООУ для развития музыкальных и творческих способностей детей, укрепления их психофизического здоровья.

Помещения	Процессы	Участники
Музыкальный зал	Утренняя гимнастика Музыкальные занятия Индивидуальные занятия Театрализованные представления Праздники, досуги, развлечения	Дети, музыкальный руководитель, воспитатели, родители.
Групповая комната	Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в музыкальных уголках.	Дети, музыкальный руководитель, воспитатели.

	Индивидуальная работа с детьми.	
Физкультурный зал	Утренняя музыкальная разминка. Физкультурные занятия с музыкальным сопровождением. Музыкально-спортивные праздники и развлечения.	Дети, воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель.
Территория детского сада	Праздники, развлечения. Музыкально-физкультурные праздники. Спортивные праздники и развлечения.	Дети, воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, родители.

Этапы реализации музыкально-оздоровительной работы в ДОУ.

1-й этап Организационный	Изучение литературы по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий.
2-й этап Диагностический	Выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли музыкального воспитания в семье.
3-й этап Практический	Перспективное планирование музыкальных занятий с учетом результатов диагностики. Разработка цикла музыкальных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, сборника валеологических, пальчиковых и речевых игр с музыкой, комплексов игрового массажа, артикуляционной и дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений.
4-й этап Обобщающий	Исследование результатов практической деятельности.

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Музыкально-оздоровительная работа предполагает использовать на каждом музыкальном занятии следующие здоровьесберегающие технологии:

1. *Общеукрепляющие упражнения.*

Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения (прыжки, приседания с танцевальными элементами)

2. *Игры на формирование правильной осанки.* Нарушения осанки способствуют развитию многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, печени, желудка, почек.

Издавна люди пытались корректировать осанку у своих детей. Так, в восточных странах девочек приучали носить лёгкие кувшины, блюда и другие предметы на голове (для этого сначала на голову одевался специальный обруч-подставка). Позже, будучи взрослыми женщинами, они носили груз до 20 кг.

В России в одежду детей сквозь рукава вставляли длинные палки, которые фиксировали прямую спину. Маленькие дворяне стояли, как журавли, на одной ноге с выпрямленным позвоночником. Девочек же заставляли ходить по узкой дощечке, вытягивая носочки, словно балерины.

В современных УДО педагогам просто необходимо следить за осанкой детей, способствовать её коррекции. Это возможно и на музыкальных занятиях – учить воспитанников петь, танцевать, держа прямую спину, проводить музыкальные игры на формирование правильной осанки, выполняя следующие задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- усиление мышечного корсета позвоночника;

- улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы.8.

3. *Дыхательная и артикуляционная гимнастика*

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Артикуляционная гимнастика позволяет осуществлять развитие артикуляционной моторики:

- обучение детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;
- выработку контроля за положением рта.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в оздоровлении дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировать силу вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительного вдоха.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении.
- Способствует восстановлению центральной нервной системы.
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

4. *Игровой массаж.*

Все взрослые и дети любят массаж. Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и взрослому человеку. Обучение простейшим массажным приемам происходит на игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было еще интереснее, предлагается им стать героями известных сказок, песен.

5. *Пальчиковые игры.*

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать ... Невозможно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение - двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, имеют стихотворную форму.

Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр и сказок:

стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;

совершенствует внимание и память;

формирует ассоциативно-образное мышление;

облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

6. *Музыкотерапия.*

Музыкотерапия – это одно из самых перспективных направлений в жизни ДООУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательную импровизацию под музыку) и пассивную (прослушивание стимулирующей или успокаивающей музыки) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает спокойное дыхание.

В детском саду музыка необходима в течение всего дня. По утрам воспитатели приветливо встречают детей под классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится, пусть незаметная, травма – ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДООУ является создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Также воспитатели в своей работе используют для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон мелодичную классическую музыку, современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн, журчание ручейка). Дети слушая эту музыку на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагоги уделяют музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка. При чем эта музыка используется постоянно в течении примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Воспитатели также проводят гимнастику пробуждения, не поднимая детей с кроватей.

7. *Логоритмика*

Логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Психологи и лингвисты считают, что в раннем детстве темпы речевого развития значительно выше, чем в последующие годы. Если к концу первого года жизни словарь ребенка включает 8-10 слов, то в три года - до 1 тыс. слов. Педагоги и родители должны помочь детям овладеть родным языком, накопить значительный запас слов, научить произносить все звуки.

На третьем году жизни ребенка речь становится доминирующей линией развития. Быстро пополняется словарь, качественно улучшается умение строить предложения, совершенствуется звуковая сторона речи. Ребенок учится сравнивать, строить умозаключения наглядно-действенного характера. Речь служит средством общения и саморегуляции поведения. Она становится более осмысленной и выразительной. Ребенок может произносить слова с разной интонацией и громкостью, менять темп речи. Он способен понимать значение качественных прилагательных, обозначающих форму, цвет, величину, вкус.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Логоритмические занятия основаны на тесной связи слова, движения и музыки и включают пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

На занятиях должны соблюдаться основные педагогические принципы - последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей.

Поэтому, было решено ввести Логоритмические занятия в перечень дополнительных платных услуг. Логоритмические занятия проводятся 2 раза в неделю музыкальным руководителем. Музыкальный руководитель сочетает музыку, речь и движения. Занятия ведутся по перспективному плану, основанному на «Музыкальных обучалочках» Е.Железновой.

Необходимым условием в выработке двигательных, слуховых и речевых навыков является многократное повторение изучаемого материала с целью создания здоровых динамических стереотипов.

Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

8. Ритмика. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

Основная направленность элементов ритмики на музыкальных занятиях, - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

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

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На занятиях ритмики ребенок занимается ритмопластикой в

коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Очень важна на занятиях по ритмике музыка. Правильно подобранная музыка – успех занятия. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно

разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Двигательную энергию ребёнка необходимо направлять в положительное русло. Поэтому в нашем ДОУ были введены занятия Ритмикой 1 занятие в неделю в старших группах, 2 занятия в неделю в подготовительных.

Именно **хореография**, как вид искусства, может снимать перегрузки, улучшать физическое и душевное состояние детей. Танец – это прекрасный лекарь. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Необходимо отметить глубокое чувство радости, которое доставляет ребёнку движения в танце.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ- музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующих мероприятий: музыкально-ритмические упражнения,

дыхательная гимнастика, пение, оздоровительные упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкальный игры и хороводы.

**Схема музыкального занятия
с применением здоровьесберегающих упражнений для старшей
подготовительной группы**

**1. Музыкально-ритмические движения.
Общеукрепляющие упражнения.
Профилактика нарушения осанки**

**2. Слушание музыки, музыкотерапия,
дыхательная гимнастика, оздоровительные
упражнения для профилактики заболеваний
горла.**

**3. Пение, песенное творчество (в
качестве физкультминутки-
пальчиковая игра)**

4. Игровой массаж.Речевая игра.

**5.Музыкально-дидактические
игры.**

6. Логоритмика. Ритмика.

Взаимодействие с родителями по оздоровлению детей

Важную роль в оздоровлении детей играет семья, так как именно семья является персональной средой жизни ребёнка от самого рождения, которая во многом определяет его психическое и физическое развитие и, действуя только сообща, мы сможем добиться хороших результатов.

Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДООУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье.

Важнейшими формами взаимодействия детского сада и семьи являются формы, в которых предусмотрено непосредственное участие детей, развивающие не только отношения педагогов и родителей, родителей и детей, но и содействуют развитию отношений между семьями воспитанников.

Одной из самых интересных форм сотрудничества музыкального руководителя с родителями и детьми в нашем дошкольном учреждении зарекомендовали себя семейные конкурсы, эстафеты.

Педагоги стараются как можно активнее привлекать родителей к организации и проведению праздничных мероприятий, приучать их к роли не пассивных наблюдателей, а активных участников. На подготовительном этапе работы целесообразно поделиться с родителями своими творческими идеями, обговорить детали, привлечь их к оформлению музыкального зала, созданию костюмов, корректно распределить роли в соответствии со сценарием, исходя из индивидуальных особенностей и личных пожеланий взрослых.

Таким образом, применение комплексной системы музыкально-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении дает возможность при единой системе работы педагогического персонала совместно с родителями, опираясь на современные педагогические технологии, методики и программы успешно решать

задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей - будущего здоровья нации.

Литература:

1. О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения-Волгоград: Учитель,2011-204с.
2. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 64 с.
3. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.) - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.
4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
5. Буренина А. И.Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
6. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. Этот удивительный ритм (развитие чувства ритма у детей) Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений.- Издательство «Композитор- Санкт-Петербург», 2005.
7. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. Праздник каждый день. Подготовительная группа. Конспекты музыкальных занятий с аудиоприложением. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. Издательство «Композитор- Санкт-Петербург», 2009.
8. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. Праздник каждый день. Старшая группа. Конспекты музыкальных занятий с аудиоприложением. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. Издательство «Композитор- Санкт-Петербург», 2009.