**Воспитательно-оздоровительные мероприятия, осуществляемые с детьми на музыкальных занятиях в детском саду**

Музыкотерапия — важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Использование классической музыки в целях музыкальной терапии дает прекрасные результаты.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровье сберегающих технологий:

Валеологические песенки — распевки; дыхательная гимнастика; вокал терапия; артикуляционная гимнастика; игровой массаж; пальчиковые игры; речевые игры; музыкотерапия; танцетерапия.
**Валеологические песенки-распевки.**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй», «Я пою, хорошо пою» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на занятии.

**Дыхательная гимнастика**. «Без дыхания нет жизни»: от правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. На музыкальных занятиях дети учатся правильно дышать, следить за осанкой. Для дыхательных упражнений можно использовать воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз).
Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в понижении заболеваний детей, оказывая на организм комплексное лечебное воздействие:

-          улучшает дренажную функцию бронхов;

-          восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

-          положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

-          корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание;

-          способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы.

**Вокалотерапия.** Волшебный мир музыки окружает нас всюду, и целительная роль пения стала общепризнанным фактом. Пение — увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Идеальный способ лечения для детей с нарушениями речи, это улучшает их артикуляцию и чувство ритма. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы, ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, что в свою очередь влияет на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

**Игровой массаж** проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Игровой массаж повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Пальчиковые игр**ы. Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

**Речевые игры.** Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Основой служит детский фольклор. К звучанию можно добавить музыкальные инструменты, звучащие жесты. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**Танцетерапия.** 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. Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Они формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно — психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом. Это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Танцы, ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. 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.

**Логоритмика.** Логоритмические упражнения являются одной из форм активного отдыха и наиболее благоприятны для снятия напряжения.

**Фольклорная арт-терапия**. Русский фольклор — это целая система интегрированной арттерапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало. Диапазон песен, удобный для детей, разнообразие игр, танцев и хороводов доставляет поистине колоссальное удовольствие детям.

**Улыбкотерапия** Здоровье детей станет крепче и от улыбки педагога, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, и процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у ребёнка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если ребёнок поёт весёлую песню и улыбается, то звук становится светлым, чистым и свободным. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Праздникотерапия.** На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки. Праздник — это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. Максимально допустимая нагрузка, проветривание, освещение, удобная обувь, смена деятельности всё это укрепляет здоровье детей.

.