 «Через музыку к здоровью»

В условиях современной жизни, оздоровление детей - одна из самых важных задач всех ДОУ. Поэтому современные здоровьесберегающие методы должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Ведь здоровье ребёнка - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Педагогам необходимо находить новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создавать благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результаты диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Более пятнадцати лет я занимаюсь музыкальным воспитанием детей, вовлекая их в мир музыки, раскрывая творческий потенциал, основой для которого является здоровьесбережение. Я с удовольствием использую современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме, стараюсь разнообразить привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность детей с пользой для здоровья. Каждое занятие я начинаю с валеологической песни - распевки, которая даёт позитивный настрой ребятам на весь день.

Перед пением песен на музыкальных занятиях, я занимаюсь дыхательной, артикуляционной гимнастикой, а также фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок, что очень важно для профилактики простудных заболеваний. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие. Поскольку способствует восстановлению центральной нервной системы, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани. Основные задачи при использовании дыхательных упражнений:

* укреплять физиологическое дыхание детей (без речи)
* формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох-длинный выдох)
* тренировать силу вдоха и выдоха, развивать продолжительный вдох.

Благодаря здоровьесберегающим технологиям, мы можем повышать адаптивные возможности детского организма, укреплять здоровье детей. Ведь наша задача - создать условия для сохранения и укрепления здоровья, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка. Пусть музыка и здоровье шагают вместе, крепко держась за руки!