

## **«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ»**

### **1 слайд**

Слово «технология» в переводе с греческого – это «искусство», «мастерство», «умение». Технология - это совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата (понятие из «Википедии»).

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

### **2 слайд**

Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и психическое и социальное благополучие. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

### **3 слайд**

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения (гиперссылки).

### **4 слайд**

Основная форма музыкальной деятельности в ДООУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Музыкально- оздоровительная работа в ДООУ – достаточно новое направление как в музыкальном, так и в физическом воспитании дошкольников (гиперссылка).

### **5 слайд**

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

#### ***Валеологические песенки - распевки.***

С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты со словами «Здравствуй!» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например, распевка «**Доброе утро!**»

«Доброе утро! (поворачиваются друг к другу или стоят, взявшись за руки))  
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)  
И сегодня весь день  
Будет веселее (хлопают в ладоши)  
Мы погладим лобик, носик и щечки, (выполняют движения по тексту)  
Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")  
Как в саду цветочки!  
Разотрем ладошки (движения по тексту)  
Сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем  
Смелее, смелее!  
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)  
И здоровье сбережем, (разводят руки в стороны)  
Улыбнемся снова,  
Будьте все здоровы!»

## **6 слайд**

### ***Дыхательная гимнастика.***

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 - тренировка дыхательных мышц и регулировка работы дыхательного центра. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например:

#### **Упражнение «Цветок».**

*(упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).*

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

#### **Упражнение «Собачка»**

*(закаливание зева)*

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

1. Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
2. Тренировка силы вдоха и выдоха.

3. Развитие продолжительности выдоха.

### **7 слайд – артикуляционная гимнастика**

Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Например:

#### ***Артикуляционная гимнастика «Жаба Квака»***

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

*Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)*

*Сладко-сладко позевала, (дети зевают)*

*Травку сочную сжевала, (имитируют жевательные движения, глотают)*

*Да водички поглотала.*

*На кувшинку села,*

*Песенку запела:*

*«Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)*

*Ква-а-а-а!*

*Жизнь у Кваки хороша!»*

### **8 слайд**

#### ***Фонопедические упражнения.***

Основная цель фонопедических упражнений – активизация выдоха, то есть связь голоса с носовым дыханием.

Эти упражнения способствуют стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

Например:

*«Мерзнут на ветру ладошки,*

*Мы погреем их немножко!»*

*(Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом «А-а-а!»)*

*Или:*

#### ***Упражнение «Посчитаем»***

*Дети считают, усиливая голос от шепота до крика.*

*1-шепотом,*

*2-тихо,*

*3-громче,*

*4- еще громче и т. д.*

### **9 Слайд – игровой массаж**

Игровой массаж также проводится и на музыкальных занятиях. Почему всем нравится массаж? Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы

бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Кроме того массаж поднимает настроение и улучшает самочувствие детей. Обучение простейшим массажным движениям происходит под музыку в игре. Слова могут пропеваться или ритмодекламироваться, или музыка звучит просто фоном. Чтобы детям было интересно, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо.

Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

(привести примеры биологически активных точек) – стр. 98 – 100 сборника «Система музыкально – оздоровительной работы в ДОУ», автор - составитель сборника О. Н. Арсеновская, издательство «Учитель» Волгоград 2012 год

### **Например: упражнение «Погремся»**

*Игровой массаж*

**1-я точка:** В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли,

**2-я точка:** Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок,

**3-я точка:** Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим,

**4-я точка:** Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись,

**5-я точка:** Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть,

**6-я точка:** Руки надо растереть, чтобы больше не болеть,

**7-я точка:** И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть!

Заканчивая массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!». **Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.**

### **10 слайд - пальчиковые игры.**

Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. В ладонях находятся важные для всего организма биологически активные точки. Пальчиковые игры в игровой форме позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки, или произносятся под музыку в исполнении на фортепиано, металлофоне или под звучание шумовых инструментов. Тексты для пальчиковых игр должны быть простыми. Это короткие потешки, стихотворения, песенки, считалки.

Например:

#### **«Кошка»**

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают «окошко»*)

По дорожке ходит кошка (*«бегают» указательным и средним пальцами правой*

*руки по левой руке)*

С такими усами! *(показывают длинные усы)*

С такими глазами! *(показывают большие глаза)*

Кошка песенку поет, *(хлопки в ладоши)*

Нас гулять скорей зовёт! *(зовут правой рукой)*

### ***11 слайд - речевые игры.***

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки: ритмом, темпом, динамикой, артикуляцией. Основой речевых игр служит детский фольклор. К звучанию речевых игр можно добавлять музыкальные инструменты или звучащие жесты: хлопки, прыжки, щелчки, шлепки, постукивание кулачками и т. д. Движения, пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие и эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:

**Речевая игра – диалог «Тра-та-та»**

**Девочки:** Тра - та-та, тра - та-та,

Вышла кошка за кота.

**Мальчики:** За Кота – Котовича?

**Девочки:** За Петра – Петровича!

**Вместе:**

Он усат и полосат,

В ушах кисточки висят,

Ну, не кот, а просто клад!

Дети встают по всему залу парами, рассказывают потешку, сопровождая ее движениями: хлопки в ладоши, покачивание головой, изображают полоски у кота, длинные усы, кисточки на ушах. На слова последней строчки дети обнимаются и поворачиваются к зрителям, выставляя ногу на пятку.

### **12 слайд**

**Музыкотерапия** - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДООУ. С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Детей нужно встречать, укладывать спать, поднимать после дневного сна под соответствующую музыку, использовать ее в качестве фона для занятий, и в свободной деятельности (Смотреть гиперссылку в презентации).

### **13 слайд**

Пособие «Психогимнастика» – это методы практической психокоррекции, разработанные М. И. Чистяковой – воспитателем одного из детских садов Санкт – Петербурга. Эти методы доступны в применении для всех педагогов ДООУ, так как в основе психогимнастики лежит игра, являющаяся основным видом деятельности детей.

Цель психогимнастики – сохранение здоровья, предупреждение эмоциональных расстройств у детей, снятие психического напряжения, возможность самовыражения, преодоление барьеров в общении со сверстниками и взрослыми. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, с неврозами, с нарушениями характера, легкими задержками психического развития. Но не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе со здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

В пособии изложена оригинальная методика развития и комплексной коррекции различных сторон психики детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Это игровые занятия, направленные на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений. Автор М. И.

Чистякова дает методические указания по проведению таких занятий.

Книга состоит из двух частей.

В первой части кратко описываются выразительные движения и основные эмоции.

Во второй части представлен практический материал, этюды и игры, сгруппированные в зависимости от предполагаемого результата.

Пособие снабжено иллюстративным и нотным материалом.

#### **14 слайд – использование элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.**

Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим является музыка. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки адекватного группового поведения. Выработка механизмов торможения подкрепляется упражнениями.

Слушание музыки на психогимнастике может предварять этюд, помогающий ребенку войти в нужное эмоциональное состояние. Так, лирическая музыка способствует общему успокоению, а драматическая музыка возбуждает, повышает жизненный тонус.

Музыка может быть фоном, на котором развивается действие того или иного этюда. В этом случае она усиливает эмоции и делает ярче образные представления детей.

#### **15 слайд**

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает на музыкальном занятии и в организации самостоятельной музыкальной деятельности детей в группе.

#### **16, 17 слайды**

## **10 «золотых» правил здоровьесбережения:**

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Желайте себе и окружающим только добра!

## **Литература.**

1. Арсеновская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, «Учитель» 2012.
2. М. И. Чистякова «Психогимнастика» Москва «Просвещение» «Владос» 1995.

## Воспитательные задачи:

1. Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
2. Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов, вкусов, идеалов с учетом ярко выраженных индивидуальных психофизических особенностей, проявлений одаренности в музыкальной деятельности в ДОУ и учреждениях культуры города.
3. Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа, родного города; создавать положительную основу для воспитания патриотических чувств.



## Образовательные задачи:

1. 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.
2. Формировать начала музыкальной культуры.
3. Создавать развивающую предметно – пространственную среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

## Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий активизировать защитные свойства детского организма, устойчивость к заболеваниям.

Музыка для встречи детей и свободной  
музыкальной деятельности

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до-мажор".
  1. И.С.Бах. "Шутка".
  2. И.Брамс. "Вальс".
  3. А.Вивальди "Времена года"
  4. Й.Гайдн. "Серенада"
  5. Д.Кабалевский "Клоуны"
  6. Д.Кабалевский "Петя и волк"
  7. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
  8. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
  9. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
  1. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
  2. "Будьте добры" А.Санин
  3. "Веселые путешественники"  
М.Старокадомский
  4. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
  5. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
  6. "Если добрый ты" Б.Савельев
  7. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
  8. "Настоящий друг" Б.Савельев
  9. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

## Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Э.Григ "Утро"
2. А.Дворжак "Славянский танец"
3. Лютневая музыка XVII века
4. Ф.Лист "Утешения"
5. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
6. В.Моцарт "Сонаты"
7. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
8. М.Мусоргский "Рассвет на Москва - реке"
9. К.Сен-Санс "Аквариум"

## Музыка для релаксации

1. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
2. Л.Бетховен "Лунная соната"
3. К.Глюк "Мелодия"
4. Э.Григ "Песня Сольвейг"
5. К.Дебюсси "Лунный свет"

## *Колыбельные*

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь"

Этапы реализации системы  
музыкально – оздоровительной  
работы в ДОУ

1 ЭТАП – организационный:

Изучение литературы и опыта коллег по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий.

2 ЭТАП – диагностический:

Выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли музыкального воспитания в семье.

3 ЭТАП - практический:

Перспективное планирование музыкальных занятий с учетом результатов диагностики. Разработка цикла музыкальных и логоритмических занятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

4 ЭТАП – обобщающий:

Исследование результатов практической деятельности.