

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида

***Здоровьесберегающие технологии в
музыкальной деятельности дошкольников.
«Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка вы-
прямляет душу человека». И. А. Сухомлинский.***

***музыкальный руководитель
Дармороз М.М.***



Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ - это организованный педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей посредством внедрения в работу здоровьесберегающих технологий.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

• **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, связную речь и ее грамматический строй.

• **Воспитательные задачи:**

• формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе;

• воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа, 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 активизировать защитные свойства детского организма, устойчивость к заболеваниям;

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальном занятии следующие виды здоровьесберегающих технологий:

валеологические распевки,
дыхательная гимнастика,
артикуляционная гимнастика,
оздоровительные и фонopedические упражнения,
игровой массаж,
пальчиковые игры,
речевые игры,
музыкотерапия.

Каждое музыкальное занятие начинается с песни-распевки. Они поднимают настроение у детей, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат, подготавливают голос к пению.



Валеологические распевки.

Доброе утро!

Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее.
Мы поглядим лобик,
Носик
И щечки.
Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее
Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

«Цветочек»

На полянке между кочек,
От травы зеленых,
Потянулся вверх цветочек,
Хрупкий, несмышленный.
Он от ветра задрожал
И листочки вверх поднял.
Вот росой умылся,
А потом... раскрылся!
Здравствуй, солнце ясное!
Здравствуй, день погожий!
Я цветок! Такой прекрасный,
Добрый и хороший!

Здравствуйте!

Солнышко ясное, здравствуй!
Небо прекрасное, здравствуй!
Все мои подружки, все мои друзья,
Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

Просыпайтесь!

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей!
Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:
«Доброе утро Доброе утро!
Доброе утро всем, всем, всем!»

*Поворачиваются друг к другу.
Разводят руки в стороны.
Хлопают в ладоши.*

Выполняют движения по тексту.

*Постепенно поднимают руки вверх,
выполняя «фонарики».
Движения по тексту.*

Разводят руки в стороны.

*Дети сидят на корточках, опустив голову, сжавшись в комочек.
Медленно поднимают голову.*

*«Дрожат».
Выпрямляются, поднимают
ручки вверх, «умываются».
Встают, руки в стороны.
Хлопают в ладоши.
Гладят себя по голове.*

Дыхательная гимнастика помогает развитию дыхательных мышц и регулирует работу дыхательных центров, тем самым развивает певческие способности детей.

Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Систематическое использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в понижении заболеваемости детей, но и влияет на развитие ладового чувства дошкольника.

Бегемотик» - То животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох).

«Веселый паровозик» Детям дается установка: «Чей паровозик проедет дольше?» Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку муз. руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух - так долго, на сколько хватит дыхания. Победит тот «паровозик», у которого дольше хватило дыхания.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

«Носочки-пяточки»

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом. На счет «раз» поднимаем носочки ног, опираясь пятками в пол, - вдох! Возвращаем ноги в и. л. – выдох!

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Пяточки».

Исходное положение не меняется.

Поочередно поднимает то носочки, то пяточки.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. Рекомендуются детям с плоскостопием.

«Ладочки»

Ладушки-ладочки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдышаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдышаем.



Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях: формировать артикуляцию различных звуков; закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах; совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ (активизация движений кончика языка, выполнение дифференцированных движений кончиком языка, ограничение движений языка и нижней челюсти); увеличить объем слуховой памяти и внимания; учить выделять сильные доли в цепочке слогов; развивать музыкальную память, запоминания текста песен; совершенствовать дикцию; развивать чувство ритма; совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

В артикуляционную гимнастику входит: работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку и т.д.); с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки), массаж лица от корней волос до шеи собственными пальцами. Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни. Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом. Затем осваиваем артикуляционные упражнения: «Язычок проснулся» (толкать язычком в правую и левую щеку); «Язычок, покажись!» (покусать кончик языка); «Зубов не страшись!» (высовывать язык вперед и убирать назад); «Зубы кусаются» (покусать нижнюю и верхнюю губу по всей поверхности); «Губки хохочут» (в улыбке открыть верхние губы); «Губки обижаются» (вывернуть нижнюю губу); «Вкусный язычок» (пожевать язык боковыми губами); «Чистые зубки» (провести языком между верхней губой и зубами и между нижней губой и зубами); «Улыбка» (улыбнуться).

«Жаба Квака»

(комплекс упражнений для мышц мягкого неба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала,

Сладко-сладко позевала.

Травку сочную сжевала

Да водичку поглотала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

«Ква-а-а-а!

Квэ-э-э-э! !

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

Дети зевают.

Имитируют жевательные движения, глотание.

Произносят звуки отрывист



Одной из форм профилактики заболеваний горла и голосового аппарата являются **фонопедические упражнения**. Они развивают носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание. стимулируют гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.

Оздоровительные и фонопедические упражнения. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной

«Ворона».

Особа всем известная,
Она- крикунья местная.
Увидит тучку темную,
Взлетит на ель зеленую
И смотрит словно с трона,
Ворона...

В. Степанов.

Дети протяжно произносят «Ка-а-р-р!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.

«Песня»

Очень любим песни петь,
Только слов не знаем.
Но зато старательно
Рот мы открываем.

Пение любой песни негромко, без слов, произносятся только «А-а-а!»

Упражнение "Резиновая игрушка" (А. Барто) (на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине

Резиновую Зину.

Резиновую Зину

В корзине принесли.

Она сказала:

-Ш-ш-ш-ш!

Согласные произносятся на выдохе легко и тихо.

Потом сказала:

-С-с-с-с!

Затем сказала:

-Х-х-х-х!

Потом устало:

-Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно:

-К-к-к-к!

И так обычно:

Т-т-т-т!

Потом легонько:

П-п-п-п!

И очень твердо:

-Б-б-б-б!

Жужжала тихо:

-Ж-ж-ж-ж!

И вовсе сдулась:

-З-з-з-з!

"Гласные"

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.

Затем упражнение повторяется

беззвучно.

Упражнение "Погреемся"

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреем их немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом.

Оздоровительные упражнения для профилактики заболеваний горла.

"Таня плачет".

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

А.Барто.

(Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».)



Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются, как песенки или произносятся под музыку.

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев» - В. А. Сухомлинский.

Пальчиковая гимнастика - это весёлое, увлекательное и полезное занятие! Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук, но и ослабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношения многих звуков, чем лучше работают пальцы и вся кисть в целом, тем *лучше ребенок говорит!*

Сочетание пальчиковой гимнастики с яркими музыкальными образами создаёт благоприятный эмоциональный фон, учит концентрировать внимание, развивает память, чувство ритма, помогает вообразить и фантазировать.

Благодаря музыке или пению можно регулировать скорость выполнения упражнения, а также акцентирование сильных долей. Начинают их выполнять в медленном темпе, затем постепенно темп музыки увеличивается, и соответственно ускоряется темп выполнения упражнения.

пример фольклорной игры



пальчиковые игры («Варежки», «Ай качи-качи-качи», «Коза», «Цветочки», «Елочка»; Пальчиковые игры М.Ю. Картушиной.

пальчиковое упражнение «Ладушки-ладошки».

Речевые игры («Снеговик» сл. В.Степанова «Снег» «Дождь».

Мы лесами шли густыми
И оврагами крутыми,
Где медведя не бывало,
Где и птица не летала...
Там в дупле большой
осины
Угнезвился рой пчелиный.
Мы медок соберём-
Деток накормим.



Игровой массаж

Самомассаж полезен не только больному, но и здоровому человеку.

Массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном.

«Гусенок Тимошка».

Гусенок Тимошка пошел погулять,
Зеленой и сочной травы пощипать.

Шлепают ладошками по коленям.

Щиплют пальцами мочки ушей.

Гусенок «Га-га!»

Показывают пальцами рук «клювики».

Веселый всегда,

Хлопают.

Он травку пошел пощипать.

Щиплют пальцами мочки ушей.

Гусенок Тимошка пошел на лужок,

Шлепают ладошками по животу.

Увидел красивый и вкусный цветок.

Гладят шею сверху вниз.

Гусенок «Га-га!»

Показывают пальцами рук «клювики».

Веселый всегда,

Хлопают.

Уж очень был вкусный цветок!

Делают круговые движения по животу.

Гусенок Тимошка на речку пошел,

Шлепают ладошками по груди.

В высокой осоке лягушку нашел.

Щиплют щечки.

Гусенок «Га-га!»

Показывают пальцами рук «клювики».

Лягушка «Ква-ква!»

Качают ладонями растопыренными пальцами.

Подружку себе он нашел!

Хлопают.

Упражнения для массажа головы.

"Сено".

Пальцами, словно граблями, дети ведут от затылка, висков, лба, к середине головы.

Сено мы душистое

Граблями сгребем.

Сток огромный,

Сток пушистый

Соберем, соберем.

Упражнения для массажа тела.

"Капуста"

Мы капусту рубим, рубим. (Стучат по спине ребрами ладоней.)

Мы морковь трём, трём. (Гладят спину пальцами вверх-вниз)

Мы капусту солим, солим. (Бегают» пальчиками по спине.)

Мы капусту жмём, жмём. (Жмут).

Сок капустный пьём, пьём. (Гладят спину.)

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко –

По дорожке ходит кошка

Делают пальцами обеих рук «окошко».

«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,

Нас гулять скорей зовет!

«Зовут» правой рукой.

Самомассаж лица

«Превращение» - Лепим, лепим ушки, слышим хорошо! – щиплют пальцами ушные раковины

Нарисуем глазки – видим далеко! – мягко поглаживают брови, закрытые глаза

Носик мы погладим – большими пальцами гладят крылья носа

Усики расправим – «рисуют» указательным пальцем усы

Теперь мы не ребята, а веселые зверята! – хлопают в ладоши.



Подвижные игры, танцы, игровые и музыкально-ритмические движения музыкотерапия.

Большая роль в воспитании здорового ребёнка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовать его естественную потребность в движении.

Подвижные игры – это один из любимых видов двигательной деятельности дошкольников. Включая в подвижную игру соответствующую музыку – интересный приём, обеспечивающий образность, эмоциональность, формирование умения координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, чёткий сигнал к началу действия.

Музыкотерапия Действенной формой оздоровления является релаксация, которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала. Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается. Очень эффективны активные формы слушания музыки с просмотром репродукций, видео и стихотворной формой.

Музыкально – ритмические движения Музыкально-ритмическое воспитание - это направление, которое имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, прививать им навык осознанного отношения к музыке, помогает выявить их музыкальные творческие способности. Выполняя музыкально-ритмические движения, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы. Они подвижны, эмоциональны, восприимчивы к музыке, и многие понятия по музыкальной грамоте легче ими усваиваются через движение. Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что должно быть характерным при выполнении детьми музыкально - ритмических движений.





Праздники и развлечения в ДОУ



Взаимодействие

Музыкальный руководитель



Воспитатель



Родители



Логопед



Психолог

Результат оздоровительной работы:

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача Дошкольного учреждения. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка.

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.**
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.**
- Повышение уровня речевого развития.**
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями).**
- Стабильность физической и умственной работоспособности.**

Благодарю за внимание!

