

"Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях"

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

На сегодняшний момент в нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Я, музыкальный руководитель, как и все педагоги, комплексно решаю задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонетические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы остановиться подробнее.

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро! Доброе утро! */Поворачиваются друг к другу*
Улыбнись скорее! */Разводят руки в стороны* И сегодня весь день
/Хлопают в ладоши Будет веселее. Мы подгладим лобик */Движения по тексту*
Носик и щечки Будем мы красивыми */Постепенно поднимают руки вверх*
Как в саду цветочки */Выполняя «фонарики»* Разотрем ладошки
/Движения по тексту Сильнее, сильнее А теперь похлопаем
Смелее, смелее. Ушки мы теперь потрем И здоровье сбережем

Улыбнемся снова

Будьте все здоровы!

Я использую валеологические песенки как в начале занятия, так и вместо привычной физминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на занятии.

Проводя в начале учебного года мониторинг, я всегда отмечаю для себя детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в своей работе я уделяю особое внимание дыхательной гимнастике.

Упражнения на **развитие дыхания** играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, я учу детей дышать правильно. В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения.

Упражнение «Ладочки» (по А.Н.Стрельниковой) Ладушки-ладочки, звонкие хлопошки Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем. Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем. (На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох).

Чудак Там, на холмах, сидит чудак, Сидит и дует так и сяк. Он дует вверх, Он дует вбок, Он дует вдоль и поперек.

При разучивании песен на музыкальных занятиях, мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений **артикуляционной гимнастики**. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения, музыкальной памяти и внимания.

Еще один интересный элемент музыкально-оздоровительной работы в нашем детском саду – **игроритмические упражнения**. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, я использую их на музыкальных занятиях. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

Дождь Дождик слабенький бывает, вот такой... /*тихо и редко хлопает в ладоши* (половинные) Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /*дети повторяют движение А* бывает дождик сильный, вот такой... /*хлопает в ладоши сильней* (четвертные) Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /*дети повторяют движение А* ещё бывают в небе чудеса – Гром гремит и начинается ГРОЗА! /*топает и хлопает одновременно* (восьмые).

Лужи Шлеп-шлеп-шлеп - /*Дети ритмично постукивают ладонями по ногам* Иду по лужам. Хлюп-хлюп-хлюп — /*Ритмично притопывают ногами* Вода в ботинках. Кап-кап-кап — /*Поднимают руки вверх и ритмично щелкают пальцами* Мне зонтик нужен. с *одновременным движением рук сверху вниз* Оп-оп-оп — /*Скрещивают руки на груди и ритмично похлопывают* Вода по спинке. по предплечьям Буль-буль-буль — /*Выполняют ритмичную пружинку* Упала шапка. Ой-ой-ой, /*Качают головой, руки к голове* Кругом вода. Да-да-да, /*Ритмично кивают головой* Себя так жалко. Одевайтесь в дождь всегда!

Я использую в своей работе элементы **игрового массажа**. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Ребенок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова припеваются (или же используется ритмодекламация), или же музыка звучит просто фоном. Использование игрового массажа А.Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Дождик (дети встают друг за другом «паровозиком») Дождь, дождь, надо нам Расходиться по домам /*хлопают ладонями по спине* Гром, гром, как из пушек Нынче праздник у лягушек /*поколачивают кулачками* Град, град, сыплет град Все под крышами сидят /*постукивают пальчиками* Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин /*поглаживают спинку ладошками* (дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

Вот на улице мороз Вот на улице мороз! /*Поглаживают руки* Ну-ка, все потрите нос! /*Трут кончик носа* Ни к чему нам бить баклуши /*Грозят правым указательным пальцем* Ну-ка, взялись все за уши: Покрутили, повертели, Вот и уши отогрели! /*Указательным и большим пальцами держатся*

за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад По коленкам постукали, /*Стучат ладонями по коленям* По плечам похлопали, /*Руки — скрещены на уровне груди, хлопают ладонями по плечам* Ножками затопали! /*Топают ногами*

Важное место на музыкальных занятиях **занимают пальчиковые игры**. Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление. Я использую в своей работе пальчиковые игры Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под музыку. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста (вторая младшая группа).

Кошка Посмотрели мы в окошко /*делают пальцами обеих рук «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 Нас
гулять скорей зовет /*«зовут» правой рукой* Песочный домик Вот песочница
большая /*разводят руки в стороны* С крышею в горошек /*руки*
«домиком» над головой Из песка мы строим дом /*стучат кулачком о*
кулачок В доме пять окошек /*показывают раскрытую ладошку –*
«пять» Первое – для зайчика /*загибают по очереди пальчики* Второе
– для сопочка В третьем куколка стоит В четвертом – два грибочка. В пятом
кругленьком окошке Уложили спать мы кошку /*ладошки «спят» под*
щечкой Только кошке места мало /*грозят пальчиком* Прыг! И домик наш
сломала /*шлепают ладошками по коленям.*

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки. Работая в этом направлении, я опираюсь на методику К.Орфа. Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивают чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текста движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.

Листопад

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДООУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Зайчата

(комплекс упражнений для пробуждения) Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать. Ручку правую потянем, ручку левую потянем. Глазки открывает, с ножками играем. Поджимаем ножки, выпрямляем ножки А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся, И уже совсем проснемся!

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДООУ. 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, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Подготовил музыкальный руководитель: Стукалова И.В.