**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на музыкальных занятиях в ДОУ**

**Составитель: музыкальный руководитель ДОУ**

**Гончарова И.С.**

**Содержание**

**Введение**

1. **Актуальность**
2. **Анализ теории**
   1. Понятие здоровьесберегающие технологии
   2. Цель и задачи
3. **Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях**

3.1. Валеологические песенки –распевки

3.2. Дыхательная гимнастика

3.3. Артикуляционная гимнастика

3.4. Игровой массаж

3.5. Пальчиковые игры

3.6. Речевые игры и упражнения

3.7. Музыкотерапия

3.8. Ритмопластика

**4. Основные моменты внедрения здоровьесберегающих технологий**

4.1. Работа с детьми. Алгоритм проведения музыкальных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий

4.2. Правила здоровьесбережения

**Заключение**

**Список литературы**

**Приложение**

**Введение**

1. **Актуальность**

Интенсивное развитие современного Российского государства в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью, а в XXI веке они становятся первостепенными. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе.

Иметь абсолютно здорового ребенка – это не просто призрачная мечта, к которой стремятся все родители. Детство без болезней – это реальность. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», решение проблемы воспитания социально адаптированной личности невозможно без осуществления системы мероприятий по оздоровлению детей.

1. **Анализ теории**

Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения **нервных** заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима **в кардиологии,** виолончель помогает людям с больными **почками,** гобой и кларнет придут на помощь **печени,** флейта поможет расслабиться и запросто справляется **с бессонницей.**

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает **стрессы.** Помогает концентрации внимания.

Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает **болевой** синдром.

Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять **нервное** напряжение и мышечную усталость.

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

В «Теории и методике воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

**2.1. Понятие здоровьесберегающие технологии**

Музыкально-оздоровительная работу в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных, на

сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

* 1. **Цель и задачи**

**Цель**

Цель внедрения здоровьесберегающих технологий: обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи**

1. Систематизировать проведение физкультминуток на занятии (во время малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки),

2. В начало и конец занятия внедрить элементы, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить),

3. Внедрять элементы здоровьесбережения во время танцев и игр и драматизаций.

**Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:**

* Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
* Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
* Повышение уровня речевого развития.
* Снижение уровня заболеваемости.
* Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

1. **Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях**

С дошкольниками необходимо проводить эту работу в игровой форме. То есть привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья детей. Например, пассивное слушание музыки можно менять с активным, а разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой. Перед пением песен хорошо заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями (та же логоритмика), с игрой на детских музыкальных инструментах.

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

* 1. **Валеологические песенки-распевки**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Их можно использовать в группе.

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.

* 1. **Дыхательная гимнастика**

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

Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

* Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).

Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).

* Тренировать силу вдоха и выдоха.
* Развивать продолжительный вдох.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

* 1. **Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционной гимнастикой называются специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щёк, уздечки.

Мы выполняем гимнастику для рук, ног, чтобы они стали сильными и ловкими. Такая же гимнастика необходима и для речевых органов, где язык (главная мышца) нуждается в достаточно хорошем развитии для выполнения тонких, целенаправленных движений.

В начальный период артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом.

Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию.

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. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

* 1. **Игровой массаж.**

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок разговаривает со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

* 1. **Пальчиковые игры.**

Особый интерес представляют пальчиковые игры, потому, что на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

* 1. **Речевые игры и упражнения**

Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства.

Речевые игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки.

Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

* 1. **Музыкотерапия**

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

* 1. **Ритмопластика.**

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Упражнения на ритмопластику проводится в основном во время танцев и драматизаций, а танцевальную импровизацию можно совместить с музыкотерапией. В дальнейшем их можно использовать на праздниках и развлечениях.

1. **Алгоритм проведения музыкального занятия, с использованием здоровьесберегающих технологий**

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.

3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка - пальчиковая или жестовая игра- 1 упр.

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра-1 упр.

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

**Заключение**

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определённого содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Список литературы**

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения г. Волгоград «Учитель», 2011

2. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.) г. Москва, ТЦ «Сфера» 2005

3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - г.Москва, ТЦ «Сфера» 2008

4. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры г.Москва, 1999.

5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — С-П «ЛОИРО», 2000

6. Подольская Е.И Формы оздоровления детей 4-7 лет г. Волгоград, изд. «Учитель», 2009

**Приложение**

**Практический материал №1**

**«Весёлое путешествие» (занятия по ритмопластике)**

Конспект занятия по ритмической пластике в средней группе

"Весёлое путешествие"

**Приоритетные задачи:**

* Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
* Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
* Обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом, умение выполнять упражнение о начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого.

**Ход занятия:**

Дети заходят в зал. Садятся на стульчики. Будят ручки и ножки.

**№ Приветствие «Доброе утро »**

Педагог: Я хочу отправиться в путешествие и взять вас с coбoй.

Вы согласны? Но сначала мне нужно проверить ваши сильные ножки.

• Ходьба сидя на стульчиках.

А теперь мне нужно проверить ваши ручки.

• Ритмические хлопки.

Ну, что ж, можно отправляться в путешествие, но куда, пока не скажу.

**№ Композиция - «Весёлые путешественники»**

(сл. С. Михалков, муз. М.Старокадомский сб. 2 «Ритмическая мозаика»

А. И. Буренина)

Педагог: Мы приехали с вами в лес, полон сказок и чудес!

Посмотрите, под ёлочкой спит мишка. Почему?

Правильно, потому что сейчас зима. Разбудим мишку?

**№ Игра «Разбудим мишку» (2-3 раза)**

Педагог: Мишка сердится, потому, что мы ему спать не даём.

Пусть он спит. А я с вами поиграю и попляшу.

*(превращение в медведя)*

Педагог: У меня есть волшебные КОЛОКОЛЬЧИКИ

*(показывает большой колокольчик)*

Колокольчик какой? Правильно большой! А голосок у него, какой? Правильно низкий.

*(показывает маленький колокольчик)*

А это какой колокольчик? Правильно маленький. Голосок у него, какой? Высокий.

*(Раздать детям колокольчики)*

**№ «Игра - пляска с колокольчиками»**

*(музыка «Льдинки и Дед Мороз » сб. "Танцуй, малыш № 2 Т.И. Суворова)*

*(I часть музыки - педагог пляшет с большим колокольчиком, II часть - дети- с маленькими)*

Педагог: А хотите тоже мишками стать? *(превращение детей)*

**№ Композиция «Плюшевый мишка »** *(сб. "Ритмическая мозаика" А. И. Буренина)*

*(превращение детей)*

Педагог: Ну что пусть медведь спит. А мы поедем дальше.

**№ Читает стихотворение «Лошадка»** *(А. Барто)*

«Я люблю свою лошадку

Причешу ей шерстку гладко

Гребешком приглашу хвостик

И верхом поеду в гости»

И мы сейчас с вами отправляемся дальше на лошадке.

**№ Лошадка** *(прямой галоп)*

-Что нужно сказать лошадке, чтобы она поехала?

-Но-о-о…

-А как можно остановить лошадку?

-Тр-р-р-р…

**№ Движение под музыку Н. Потоловского «Лошадки».**

Педагог: Посмотрите, под ёлочкой кто-то оставил бантики.

Ой, какие красивые бантики! Разноцветные! *(закрепление основных цветов)*

Как девочки себя украшают бантиками?

Как мальчики себя могут украсить бантиками?

Я догадалась - это зайчики оставили бантики после праздника.

Давайте с ними потанцуем.

**№ «Пляска с бантиками»**

*(музыка «Мяу-мышки» сб. «Танцуй, малыш» № 2 Т.И. Суворова)*

Педагог: Сложим бантики в корзину и оставим под ёлочкой, пусть зайки танцуют. Не хочется уезжать, но надо возвращаться в детский сад.

Занимайте места в вагончиках. Поехали.

**№ Музыкальная игра «Поезд»** *(муз. Е.Филиппенко)*

Педагог: Вот мы и в детском саду.

Какое весёлое путешествие было у нас.

Вам понравилось?

**№ Игровой самомассаж** *(поглаживание рук, ног, головы)*

Педагог: Помогали нам в путешествии наши сильные ножки.

Спасибо, ножки! - гладят.

И весёлые ручки.

Спасибо ручки! - гладят

И ребята, молодцы! - гладят головки

До СВИДАНИЯ!

*Дети говорят до свидания и уходят из зала.*