

Методы и приемы здоровьесбережения на музыкальных занятиях в ДОУ

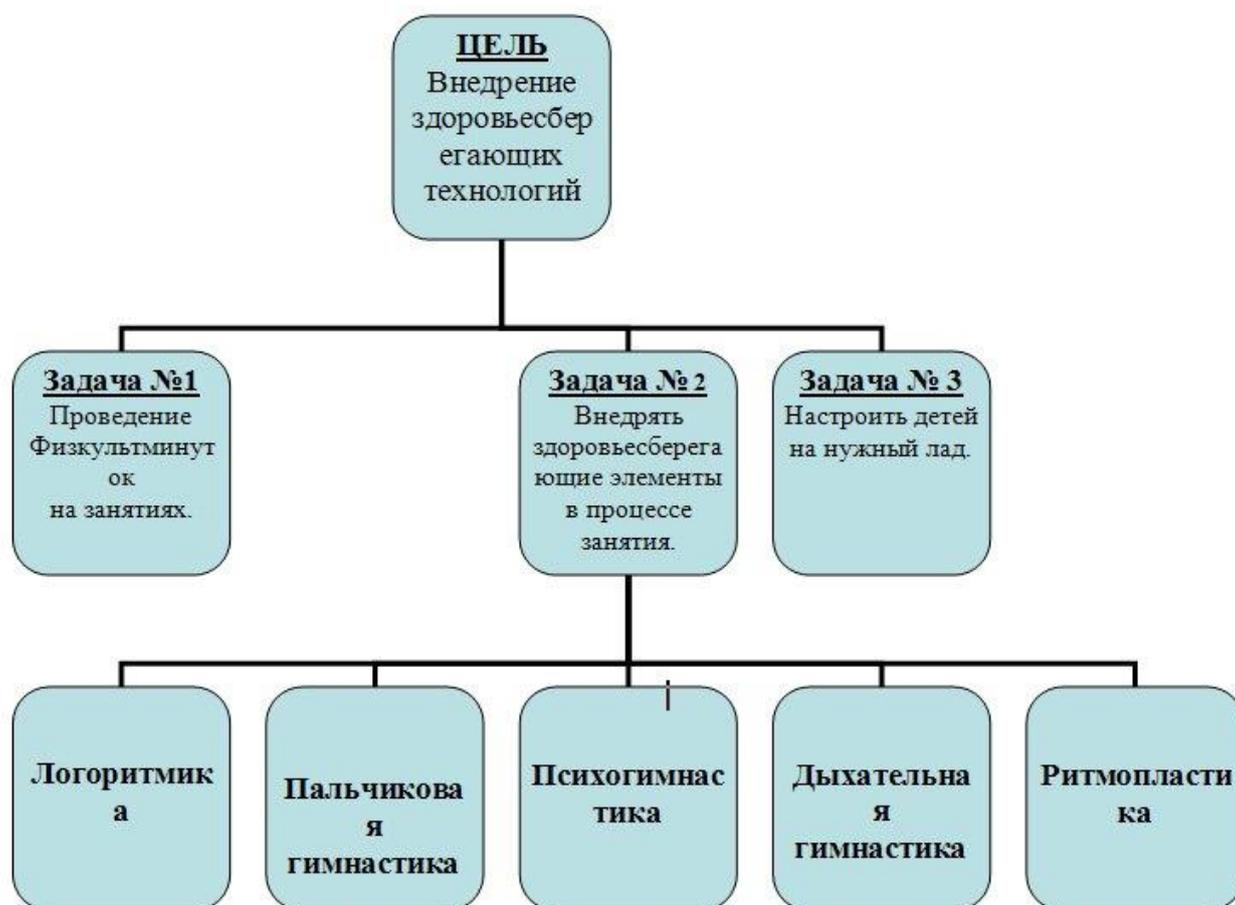
От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию. К примеру, в С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. 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 справиться с бессонницей.

Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания. Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром. Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний. От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена. Головную боль снимает «Полонез» Огинского. Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига. Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

На основании таких выводов, я и строю свою работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии. Поэтому, с дошкольниками необходимо проводить эту работу в игровой форме. То есть привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.



ЦЕЛЬ

- сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.

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, игр и драматизаций.

Проведение занятия с позиции здоровьесбережения

Параметры	Результаты анализа
1. Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых	Соответствует нормам СанПин

раздражителей и т.д.	
2. Продолжительность музыкальных занятий	Соответствует возрасту
3. Количество видов деятельности: Слушание, пение, игра на ДМИ, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность. Как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)	Количество видов деятельности на муз. занятиях - 3-5 видов деятельности (слушание, пение, муз.-ритм. движения, игра на ДМИ, детское творческо-песенно-танцевальное развитие, игры-драматизации) Средняя продолжительность каждого вида деятельности соответствует нормам. Статистические и динамические виды деятельности чередуются.
4. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами)	ТСО применяется, в основном, для прослушивания музыки. Общая длительность использования на занятии не превышает 25%. Соответствует нормам.
5. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность	В процессе слушания и пения проводятся различные разминки, физкультминутки. (0,5 – 2 мин.; 2 – 3-раза за всё занятие)
6. Проведение бесед, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.	Регулярно проводятся.
7. Психологический климат на занятии	Занятия приносят детям эмоциональное удовольствие, раскрепощение
8. Темп и особенности начала и окончания занятия.	На занятие дети приходят в разном настроении. Иногда сложно начать с ними работу. К концу занятия дети могут уставать.

В своей работе с детьми я использую следующие виды оздоровления:

Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);

- **Пальчиковая** гимнастика (развитие мелкой моторики);
- **Психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию;

коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию;

- **Дыхательная и артикуляционная гимнастика**. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.
- **Ритмопластика** - физиологическая потребность детского развивающегося организма.
- **Коммуникативные танцы-игры** - способствуют развитию доброжелательных отношений между детьми

ЛОГОРИТМИКА

Логоритмические занятия основаны на тесной связи слова, движения и музыки и включают пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

На занятиях соблюдаются основные педагогические принципы — последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей.

Логоритмические занятия проводятся 1 раз в неделю музыкальным руководителем и воспитателем. Хороших результатов можно добиться только при совместной работе педагогов. Музыкальный руководитель сочетает музыку, речь и движения, воспитатель продолжает эту работу на речевых занятиях и в игровой деятельности детей. Такая комплексная форма предупреждает речевые нарушения у детей и способствует развитию личности в целом.

Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности .



Логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Психологи и логопеды считают, что в раннем детстве темпы речевого развития значительно выше, чем в последующие годы. Если к концу первого года жизни словарь ребенка включает 8—10 слов, то в три года — до 1 тыс. слов. Педагоги и родители должны помочь детям овладеть родным языком, накопить значительный запас слов, научить произносить все звуки.

На третьем году жизни ребенка речь становится доминирующей линией развития. Быстро пополняется словарь, качественно улучшается умение строить предложения, совершенствуется звуковая сторона речи. Ребенок учится сравнивать, строить умозаключения наглядно-действенного характера. Речь служит средством общения и саморегуляции поведения. Она становится более осмысленной и выразительной. Ребенок может произносить слова с разной интонацией и громкостью, менять темп речи. Он способен понимать значение качественных прилагательных, обозначающих форму, цвет, величину, вкус.

Особое место в работе над речью детей я отвожу музыкальным играм, пению и движению под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Пальчиковая гимнастика

Известный педагог Сухомлинский сказал «Истоки способностей и дарований детей — на кончиках их пальцев».

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать ... Невозможно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами.

В своих занятиях я включаю упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи которые являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового театра.



- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- совершенствует внимание и память;
- формирует ассоциативно-образное мышление;
- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

Психогимнастика

Порой детям стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить ребенка сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации.

Для этого я применяю релаксацию:

- снятие эмоционального напряжения.
- упражнять детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения.
- коррекция настроения и отдельных черт характера.
- обучение ауторелаксации.

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.



Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.



Ритмопластика

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента Танцы, ритмичные движения —

физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.



Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – успех урока. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Требования к подбору музыки:

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.



С точки зрения доступности, музыка для движения должна быть: небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших; 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей. Музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листочки", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших). Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразны по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть: доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности); понятными по содержанию игрового образа



(например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.); разнообразными, нестандартными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Помимо вышеуказанных элементов здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях использую *коммуникативные танцы-игры, речевые игры, игровой массаж, музыкотерапию, танцотерапию, артикуляционную гимнастику.*

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКУ

Основные моменты внедрения здоровьесберегающих технологий

Для внедрения основных моментов здоровьесберегающих технологий необходимо решить следующие задачи:

Для решения первой задачи - систематизировать проведение физкультминуток на занятии (во время малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки), - я использую пальчиковую, артикуляционную и дыхательную гимнастику помогают сделать

разминку перед пением.. Артикуляционная и дыхательная гимнастику Пальчиковые и жестовые игры интересны, занимательны, не требуют много времени (1,5-2 мин), легко запоминаются, выполняются по показу взрослого. Они позволяют отдохнуть детям в течение малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки, и в то же время не дают детям отвлечь свое внимание от слушания, разучивания и т.д.

Для решения второй задачи, поставленной в результате анализа занятия, в начало, и конец занятия внедряю элементы психогимнастики, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить),

Для решения третьей задачи, поставленной в результате анализа занятия, во время танцев и игр- драматизаций использую элементы логоритмики, психогимнастики, ритмопластики.

Организация работы проводится по трем направлениям:

Групповая и индивидуальная работа с детьми.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Совместная работа педагогов ДОУ.

Работа с детьми

Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.(виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).

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.

Применение логоритмики на музыкальных занятиях. Примеры элементов логоритмики на музыкальных занятиях.

Логоритмические упражнения на музыкальных занятиях я провожу в основном во время музыкально-ритмических движений и игр- драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле.

Песня с движениями «Колыбельная»(1,2-я младшие группы)

Использую в играх-драматизациях и как заключительное упражнение на релаксацию.

Ой, люли-люшенки,

Кладут руку на руку

Баиньки-баюшеньки...

и покачивают ими.

Сладко спи по ночам

Да расти по часам.

Поднимают руки вверх.

Музыкальный руководитель. Спит малыш. Свернулся клубочком кот и тоже задремал. И мы с вами отдохнем.

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной (кассета «Колыбельные»). Потом садятся, потягиваются, встают и спокойно выходят из зала.

Стихотворение с движениями «Падает снежок» (средняя группа).

Использую в музыкально-ритмических движениях и играх – драматизациях, и, в дальнейшем, на праздниках и развлечениях (Новый год, по следам праздника) для вовлечения всех детей в ход действия.

Падает снежок,

Поднимают руки вверх

Белый холодок,

медленно опускают их,

И летят снежинки на дорожку.

делая мягкие взмахи кистями-

Милый мой дружок,

Вытягивают вперед то одну

Маленький дружок,

руку, то другую.

Подставляй скорее ты ладошки.

Вращают кистями рук.

Пусть летает снег,

Пусть летает снег,

Вращают кистями рук.

В воздухе кружится и порхает,

поворачивают ладони

А как на ладошки

Наши упадет,

то вверх, то вниз.

Сразу тот снежок растает.

Прижимают ладони друг к другу на последнем слове.

Применение пальчиковых игр. Примеры пальчиковых игр

1,2 младшая группа.

«Есть в лесу из бревен дом»

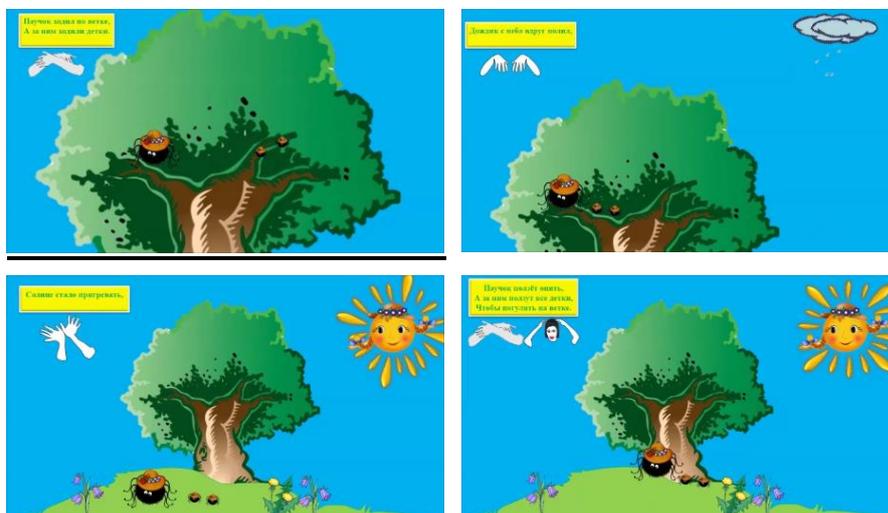


Есть в лесу из бревен дом
Есть окошко в доме том.
Посмотрите в то окно
В доме тихо и темно.
Мы погромче кулачком
Постучимся в этот дом.
Выглянул какой-то зверь
«МУ!» сказал и запр дверь.

Мы тихонько кулачком
Постучимся в этот дом.
Выглянул какой-то зверь
«Гав!» сказал и запер дверь.
Киска из окна глядит
«Мяу.мяу» говорит
Хватит в домик наш стучать
Дайте хоть чуть-чуть поспать.

Средняя группа

ПАУЧОК



Паучок ходил по ветке
А за ним ходили детки.
Дождик с неба вдруг полил
Солнце стало пригревать
Паучок ползет опять
А за ним ползут все детки
Чтобы погулять по ветке.

Старшая , подготовительная группы.

ЦВЕТОК



Цветочек на клумбе растёт и растёт
На солнышке греясь, гостей к себе ждёт.

К нему прибежал покататься жучок
Качает. Качает его ветерок.

Попить сладкий сон прилетел мотылек,
Качает, качает его ветерок.

За медом к цветку прилетела пчела
Чуть-чуть покачалась и мед собрала.

Но вот улетели пчела, мотылек,
Жучок убежал, и остался цветок.

На солнышке, греясь, он будет стоять,
А солнце зайдёт, и цветок будет спать.

«Пианисты»



Игра-разминка по методике Железновых "РИСОВАНИЕ"

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Можно рисовать на столе, коленях, полу, животе...)

Мы кружок нарисовали

Наши пальчики устали,

Мы руками потрясём,

Рисовать опять начнём.

Мы черту нарисовали...

Мы волну нарисовали...

Точки мы нарисовали...

Игра-разминка «Рыбки»

Показываем детям рыбок – как они плавают, ныряют и крокодила – как он открывает пасть.

Предлагаем детям «поиграть в рыбок».

Ладони сомкнуты, чуть округлены.

Пять маленьких рыбок играли в реке,

Выполняем волнообразные движения в воздухе.

Лежало большое бревно на песке,

Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок (бревно)

И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!»

Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение

Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко»

Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).

А третья сказала: «Мне хочется спать!»

Ладони кладём под щёчку (рыбка спит).

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

Быстро качаем ладонями (дрожь).

А пятая крикнула: «Здесь крокодил!

Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются (рот).

Плывите отсюда, чтоб не проглотил!»

Прячем руки за спину, педагог старается их поймать.

Применение ритмопластики на музыкальных занятиях. Примеры элементов ритмопластики на музыкальных занятиях.

Упражнения на ритмопластику я провожу в основном во время танцев и восприятия музыки.



Коммуникативные танцы-игры

Поскольку многие коммуникативные танцы построены, в основном на жестах и движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение людей друг к другу, то в целом они производят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, ещё более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального климата в детской группе.





Применение психогимнастики. Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.

Психогимнастические упражнения на своих занятиях я использую в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад (в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций- чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже пред ставила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти

движения, не отпуская рук, 1— 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

На координацию движений, групповую работу.

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. Ведущий дает инструкцию: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

« Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики. Примеры.

Применяю в качестве 1-2-х минутной разминки перед и во время пения.

Упражнение на дыхание « В Лесу»

Музыкальный руководитель: « Как легко дышится в лесу, воздух чистый и свежий. Подышим свежим воздухом». На счет – 1, 2 – вдох через нос 3, 4 – выдох через рот.

Упражнение на дыхание « Вертушки».

Реквизит: игрушки – вертушки (полоска бумажки, ленточка).

Короткий вдох носом и продолжительный выдох на игрушку.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями производится посредством проведения консультаций, собраний на темы здоровьесбережения ребенка в семье, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с ребенком вне ДОО на информационных стендах, проведение мастер-классов с родителями по применению здоровьесберегающих технологий.

Совместная работа педагогов ДОО.

Совместная работа с педагогами ДОО включает в себя проведение консультаций, совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности детей, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с детьми на информационных стендах, проведение мастер-классов для педагогов по применению здоровьесберегающих технологий

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наш детский сад общеразвивающего вида. В саду функционирует 7 групп в возрасте от 3 до 7 лет. Посещают его дети и с ослабленным здоровьем. Поэтому для нашего коллектива тема здоровьесбережения стала одной из главных тем в нашей работе.

Решая задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, мы активно внедряем в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкально-оздоровительная работа в ДООУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников. Наряду с образовательными и воспитательными задачами, необходимо решать и оздоровительные, такие как:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- с помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
- формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

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.

Программно-методическое обеспечение

Базовая программа

«От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева

Парциальные программы

«Ритмическая мозаика» А.И. Буренина

Дополнительная литература

Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).

Гальцова Е.А. «Забавные истории обо всем на свете» .

О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения.

Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения:
Методическое пособие.

Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.

Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет.
(Программа развития.)

В. А. Кныш, И. И. Комар, Е. Б. Лобан, Ю. В. Дудак Логоритмические минутки:
тематические занятия для дошкольников.

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников

Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры.

Логоритмические минутки : тематические занятия для дошкольников / авт.-сост. В. А. Кныш, И. И. Комар, Е. Б. Лобан, Ю. В. Дудак— Минск: Аверсэв, 2009. — 188 с.

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ

Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры. М., 1999.

Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.

Музыка для встречи детей и их свободной 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"

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л.Боккерини "Менуэт"
 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"

