

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
НА МУЗЫКАЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЯХ
В ДЕТСКОМ САДУ**

Муз. руководителя
Попова Ю.А.

2016 г.

ФГОС ДО одной из задач дошкольного образования определяет создание благоприятных условий для развития детей с использованием здоровьесберегающих технологий в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка.

Особенно эффективно проводить оздоровительную работу с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Ведь именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека, способствующим укреплению психического и физического здоровья, эмоционального благополучия, через восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах и двигательную активность ребенка.

На основании таких выводов я строю свою работу с детьми, определив задачи:

- ❖ - Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма); через использование здоровьесберегающих технологий.
- ❖ - С помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма (активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваниям)
- ❖ - Укреплять физическое, психическое здоровье детей и эмоционального благополучия через восприятие музыкальных произведений.

Каждое музыкальное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий проходит по определенному алгоритму.

1. Приветствие. Упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка- пальчиковая игра- 1 упр.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая игра- 1 упр.
5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.
6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики. Музыкальные игры, хороводы.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание. Упражнение на релаксацию.

Виды деятельности на занятии варьируются в зависимости от плана занятия и настроя детей.

ЛОГОРИТМИКА

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей

словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

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.

В средних группах я использую стихотворение с движениями «**Падает снежок**», «**Ходьба**».

А в старших группах - упражнения «**Как мы ухаживаем за огородом**», «**Задуй свечку**», «**Голос**» на координацию речи с движениями под музыку.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

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 мы трогаем, берем, поглаживаем, зажимаем ...

В свои занятия я включаю упражнения по тренировке движений пальцев, которые наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

В средних группах на музыкальных занятиях я использую упражнения «**Капитан**», «**Наша группа**», «**Котята**».

В старших группах включаю в занятие такие упражнения как «**Кролик**», «**Дом**», «**Дождик**».

Пальчиковые игры на музыкальных занятиях я провожу чаще всего под музыку в виде попевок, песенок, которые сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового театра. Особое место в моей работе с воспитанниками младшего возраста занимают знакомые детям сказки «**Рукавичка**», «**Теремок**», «**Колобок**» и другие, адаптированные для показа движениями рук и чаще всего имеющие стихотворную форму.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения дыхательной гимнастики помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы. помогают увеличить объём дыхания.

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

-способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

-исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

На занятиях в средней группе я использую такие упражнения, как «**Надуем мячик**», «**Лес**».

В старшем дошкольном возрасте это упражнения «**Парусник**», «**Ниточка**», «**Воздушный шар**»

АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Артикуляционные упражнения позволяют осуществлять развитие артикуляционной моторики:

- обучение детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;
- выработку контроля над положением рта.

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

На занятиях я использую в средней группе сказки «**Путешествие язычка**», «**Веселые истории**».

В старших группах отдельные упражнения из них «**На машине**», «**Чистим зубки**» и «**Поможем папе**», слушая которые, воспитанники выполняют артикуляционные упражнения.

РИТМОПЛАСТИКА

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Я использую такие упражнения, как «**Кузнецик**», «**Жуки**», «**Строим дом**» в средних группах и «**Полетим на самолетах**», «**Куклы**», «**Притоп**», «**Полочка**» в старших группах.

Танцы мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

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.

Слушание правильно подобранный музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Например, 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».

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

В средней группе использую релаксационные упражнения **«Море волнуется раз», «Волны»**.

В старших группах –упражнения **«Страх», «Котята», «Маленький скульптор»**. Эти игры позволяет почувствовать свою значимость и теплое отношение к себе окружающих, создать атмосферу эмоционального комфорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Музыкально – оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление, и цель её определяется выявлением и развитием музыкальных и творческих способностей, а также формированием привычки к здоровому образу жизни.

Результатами этой работы могут быть:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

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.