**Тема обобщения опыта:**

**Здоровьесберегающие технологии**

**на музыкальных занятиях в ДОУ**

**Подготовил: Музыкальный руководитель МДОАУ «Детского сада № 60 комбинированного вида» г.Орска –Унтон Л.В.**

Интенсивное развитие современного Российского государства в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. **Слайд 2**

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

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.

**Слайд 4**

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

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

**Слайд 5**

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах.

**Слайд 6**

Основа данного опыта базируется на **программах и методических пособиях**:

по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И.Каплуновой, «Музыкальное воспитание в детском саду» М.Зацепиной, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной; **технологии** Е.Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», Т. Лобановой «развивающие игры, как здоровьесберегающая основа», В.В.Емельянов «Фонопедическое развитие голосового аппарата», Е.А.Алябьева «Коррекционные занятия»,  А.П.Зарина «Музыка и движения в коррекционной работе»

**Слайд 7**

Основные задачи музыкально-оздоровительной работы в ДОУ:

-Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

-Развивать музыкальные и творческие способности с помощью здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

-С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

-Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий.

**Слайд 8**

Среди них валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы остановиться подробнее.

**Слайд 10**

**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального 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  
  
**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 валеологичесие 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.

**Слайд 11**

Упражнения **на развитие дыхания** играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Медиками доказано, что 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. 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:

1.  Укреплять физиологическое дыхание детей

2. Тренировать силу вдоха и выдоха  
3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)  
4. Развивать продолжительный вдох.

       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. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

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

В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

**Упражнение «Ладошки»**  
(по А.Н.Стрельниковой)  
  
Ладушки-ладошки, 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.  
  
Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка.

**слайд 12**

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.** 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 проводятся совместно с логопедом ДОУ, который помогает отобрать нужные упражнения для артикуляционной гимнастики и разучить их с детьми. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

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.

Мониторинг, проводимый в конце учебного года, позволяет наблюдать положительную динамику речевого развития детей. Дети стали лучше говорить, с удовольствием читают стихи, исполняют роли в детских праздниках.

**слайд 13**

Важное место на музыкальных занятиях ***занимают пальчиковые игры.***  Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. 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). Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми -  русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.

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.

**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  
  
**слайд 14**

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

**Слайд 15**

Я использую в своей работе элементы **игрового массажа**.  Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что, массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. 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 пропеваются (или же используется ритмодекламакция), 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 постучали, /Стучат ладонями по коленям.  
По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.  
Ножками затопали! /Топают ногами.

            **Слайд 16**

**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 развивает чувство ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текса движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждают детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.  Я использую речевые игры на занятиях со старшими дошкольниками. По методике К.Орфа в течении учебного года был проведен цикл тематических занятий «Звуки вокруг нас».

 Вработе с младшими дошкольниками я использую речевые игры Т.Боровик и Т.Тютюнниковой. В них дети поют текст или ритмично декламируют хором, соло, дуэтом.

Основа- детский фольклор. К его звучанию добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения. Пластика вносит театральные возможности в речевое музицирование.

**Листопад**

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)

Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

       **Слайд 17**

**Музыкотерапия**- одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдом М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.  
        Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

       В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы.

**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!

**СЛАЙД 18**

## 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.

**СЛАЙД 19**

На своих музыкальных занятиях я использую современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. так как именно игра способствует эффективному восприятию материала, активизирует творческое мышление, повышает творческий потенциал, способствует развитию творческой индивидуальности каждого ребенка.

То есть привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, 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 использую дыхательную или артикуляционную гимнастику. Речевые игры сопровождаю музыкально-ритмическими движениями (та же логоритмика), с игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

Проведение здоровьесберегающих упражнений и игр занимает совсем немного времени - 1-2 минуты. Но это приносит детям огромное удовольствие, а самое главное - пользу для здоровья и их эмоционального благополучия.

*Результаты музыкально-оздоровительной работы* :

-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.

**СЛАЙД 20**

# 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.

       Надо отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительная работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации, открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях.   Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

     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.

**СЛАЙД 21**

## 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.

## СЛАЙД 22

## 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!