

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Радуга»

Тема:

**«Использование здоровьесберегающих технологий
в музыкальной деятельности»**

Подготовлен:
музыкальный руководитель
Е.Н. Николаева

Нарастающее внимание к проблеме сохранения и развития здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности характеризует современное направление развития системы образования и определяет актуальность поиска новых технологий оздоровительной работы в образовательном учреждении. Я в своей работе выделяю три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

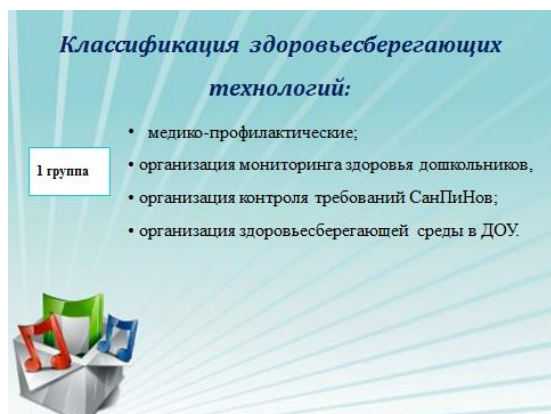
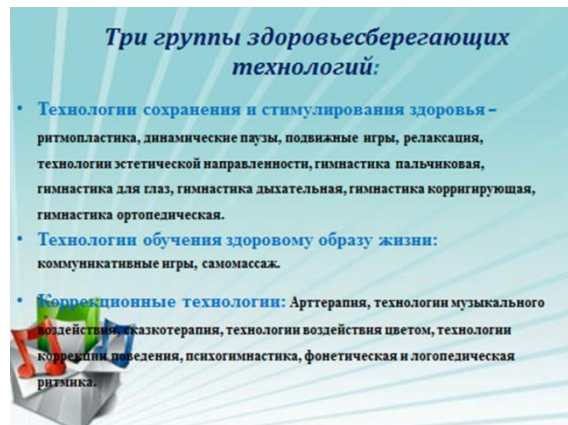
ритмопластика, динамические паузы, подвижные игры, релаксация, технологии эстетической направленности,

гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая

(А. Н. Стрельникова)

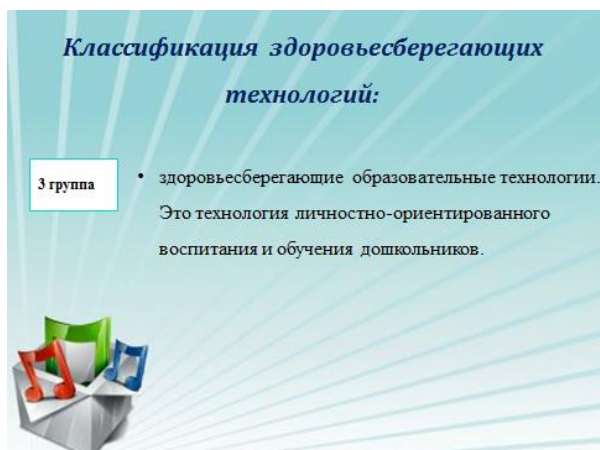
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, самомассаж.

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.



Классификация здоровьесберегающих технологий:

1 группа - медико-профилактические • организация мониторинга здоровья дошкольников, • организация контроля требований СанПиНов; • организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.



2 группа-музыкально-оздоровительные технологии

- развитие физических качеств
- дыхательная гимнастика, • массаж и самомассаж, • профилактика заболеваний

3 группа - здоровьесберегающие образовательные технологии. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов.

Основная задача этих технологий - обеспечение эмоционального комфорта ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Начиная свое занятие, а также в течении занятия, я всегда обращаю внимание на осанку. Но делаю это в игровой форме. Эти потешки можно выучить с детьми.

1. Певческая установка

"Сидит дед"

Дети сидят сгорбившись и поют:

Сидит дед, ему сто лет.

Затем садятся прямо и весело поют:

А мы детки маленькие,

У нас спинки пряменькие

"Спинка-тростинка"

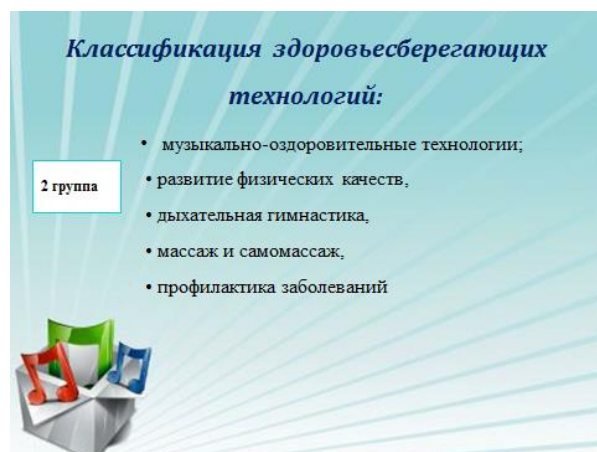
Мы проверим спинку

Спинку-тростинку

Вот она какая

Спиночка прямая!

М. Картушиной



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

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

"Мы с тобою встретились"

Программное содержание. Песня-игра с двойной формой знакомства, позволяет восстановить позитивный контакт друг с другом, способствует атмосфере доверия.

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**.

Дыхательная гимнастика «Медвежата»

Основными **задачами** дыхательных упражнений являются:

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

В моей практике осуществляется система пальчиковых упражнений, сопровождаемая пением

Пальчиковые игры: «Салат»

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.

Я хочу вам представить пальчиковую сказку, которую, вы можете применять в своей работе.

Пальчиковая сказка «Рукавичка»

Оздоровительные и фонопедические игры с голосом—это игры с голосом, это подражание

звука окружающего мира:человеческому голосу (крик, смех, плачь), голосам животных (мяукать, хрюкать, куковать), «голосам» неживой природы (тикать, капать). Звукоподражания очень выразительны. Они помогают детям представить звучание окружающей жизни. Систематическое использование развивающих игр с голосом дает возможность:

- почувствовать и послушать свой голос, поиграть с ним;
- выплеснуть излишки своей энергии, снять усталость и утомление;
- расширить диапазоны речевого и певческого голоса;
- успешно развивать интонационный и фонематический слух;
- готовить ребенка к управлению своим голосом, дыханием, артикуляцией, дикцией.

«Паровоз»

Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

«Игровой массаж»



Также можно использовать массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний со словами, например, «Кенгуру»
«Кенгуру»

Специальные распевки по музыкотерапии В. Н Петрушина повышают жизненный тонус, настроение детей, эмоциональное благополучие, умение раскрепощаться. Эти упражнения на формулу повышения самооценки помогают неуверенным и стеснительным детям.

“Я хороший”

Я, я, я хороший! Ты, ты, ты
хороший!
Я, я, я с тобой! Ты, ты, ты со мной!

Только смеяться”

Только смеяться и улыбаться!
Крепко держаться и снова
смеяться!

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических заболеваний.

В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

- «Аве Мария» Ф.Шуберта, «Колыбельная» И.Брамса, – при сильном нервном раздражении.
- «Грёзы» Р.Шумана – действуют успокоительно, улучшают сон.
- «К Элизе» Л.В. Бетховена, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта помогает концентрироваться в течение большого периода времени.
- «Весенняя песня» Ф.Мендельсона, «Венгерская рапсодия» Ф.Листа – при головной боли.
- «Свадебный марш» Ф.Мендельсона – нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.
- От утомляемости – Григ «Утро»

- От алкоголизма и курения – Бетховен «Лунная соната», Свиридов «Метель»
- От депрессии, половых проблем – Поль Мория «Танго»

Главный принцип здоровьесберегающих технологий: «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью воспитанника.