

Консультация "Здоровьесберегающие технологии" **Здоровьесберегающие технологии музыкальных занятиях**

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна 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.

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Компоненты здоровья: соматический, психический, личностный, нравственный.

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.

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. **Рациональная организация учебного процесса:** создание в музыкальном зале комфортной и безопасной развивающей среды, дозирование нагрузки и дифференцированный подход в учебном процессе, разработка системы закаливающих мероприятий, включающая охрану голоса и слуха, развитие речевого дыхания, музыкально – ритмические упражнения на коррекцию осанки.

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. Применение на практике здоровьесберегающих технологий обеспечивает возможность сохранения и укрепления здоровья детей, формирует у детей знания, умения и навыки здорового

образа жизни, создаёт в музыкальном зале комфортную и безопасную развивающую среду.

Основная форма музыкальной деятельности в ДООУ - **музыкальные занятия**, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Занятия проводятся индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

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

1. Валеологические песенки-распевки
2. Дыхательная гимнастика
3. Артикуляционная гимнастика.
4. Пальчиковые игры, игровой массаж
5. Речевые игры.
6. Музыкаотерапия

Валеологические песенки-распевки.

С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй», «Я пою, хорошо пою» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

«Доброе утро!»

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)
И тогда весь день будет веселее (пружинка)
Мы погладим лобик, носик и щёчки (поглаживают)
Будем мы красивыми. как в саду цветочки! (покачивают плечами)
Ушки тоже мы потрём (трут уши)
И здоровье сбережём! (обнимают себя за плечи)
Улыбнёмся снова (улыбаются друг другу)
Будьте все здоровы! (хлопают вверху в ладоши)

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи),
- тренировка силы вдоха и выдоха,
- развитие продолжительности выдоха.

Упражнение «Погреемся» (развитие дыхания)

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую – с голосом.

«Собачка» (закаливание зева)

Высунув язык изо рта, делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки – *щипать пальцами раковины ушей*

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки – *поглаживать брови, глаза закрыты*

Видим далеко!

Носик мы погладим, *большими пальцами гладить крылья носа*

Усики расправим. *нарисовать указательными пальцами усы*

Теперь мы не ребята, *покружиться*

А веселые зверята! *похлопать в ладоши*

Речевые игры позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. 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.

«Зимушка-зима» - речевая игра со «звучащими жестами»

Ой ты, Зимушка-зима,	(пружинка с поворотами, руки на поясе)
Ты холодная была,	(притопы ногами в ритме фразы)
Ты холодная была,	(хлопки по бёдрам)
Все дорожки замела.	(качают руками вниз вправо-влево)
Морозы трескучие,	(прыгают)
Снега сыпучие,	(машут кистями рук)
Ветры завьюжные,	(качают над головой)
Метели дружные.	(круговые движения руками)

« Сороконожка»

Шла сороконожка	идут «паровозиком», держась за плечи друг друга
По сухой дорожке	
Вдруг закапал дождик: кап!	останавливаются
Ой, промокнут сорок лап!	
Насморк мне не нужен,	идут, высоко поднимая ноги
Обойду я лужи!	
Грязи в дом не принесу,	останавливаются, трясут правой ногой, левой
Каждой лапкой потрясу	
И потопаю потом,	топающий шаг
Ой, какой от лапок гром!	

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

«Жаба Квака»

Жаба Квака с солнцем встала (потягиваются)
Сладко-сладко позевала (зевает)
Травку сочную сжевала (жевательные движения, глотание),
Да водички поглотала.
На кувшинку села, песенку запела:
Ква-ква-ква, жизнь у Кваки хороша!

Пальчиковые игры. Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

« Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук сделать окошко),
По дорожке ходит кошка (средний и указательный пальцы правой руки «бегают» по левой)
С такими усами (показывают усы)
С такими глазами (показывают большие глаза)
Кошка песенку поёт (хлопки в ладоши)
Нас гулять скорей зовёт! (зовут, машут правой рукой)

(«Трик-трак», «Капуста», «Бабушка», «Платочки» и др.)

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

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

И.С.Бах «Шутка»
Д.Кабалевский «Клоуны»
И.Штраус «Полька «Трик-трак»
В.А.Моцарт «Турецкое рондо»
Детские песни: «Настоящий друг» Б.Савельев, «Будьте добры» Санин, « Все мы делим пополам» Шаинского.

Музыка для пробуждения:

Э. Григ «Утро»,

К. Сен-Санс «Аквариум»,
М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

Колыбельные:

Н. Римский – Корсаков «Море».
К. Сен-Санс «Лебедь»,
русские народные колыбельные песни.

Музыка для релаксации:

Т. Альбиони «Адажио»,
Э. Григ «Песня Сольвейг»
С. Прокофьев «Утро», «Вечер»
К. Дебюсси «Лунный свет»
Шуман «Грёзы»

Активное слушание «Море»

- Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны.

Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносят «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного 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.

Все технологии здоровьесбережения используются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Таким образом, **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.

Литература:

1.Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, "Учитель", 2009.

2.Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" Москва, ТЦ "Сфера", 2208

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей»

Актуальность проблемы:

Уровень цивилизации общества во многом оценивается его отношением к подрастающему поколению. В последнее время замечен рост нервно-психических и соматических заболеваний, а также различных функциональных расстройств у детей, что связано с экологическими, психологическими, нравственными проблемами всего общества.

Согласно концепции модернизации образования, именно дошкольные учреждения призваны создавать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечивать максимально благоприятные условия для формирования его здоровья. И педагог детского сада занимает ключевую позицию в этом процессе. От его квалификации, личностных качеств, творческого потенциала, инициативы и профессионализма во многом зависит здоровье дошкольников.

Цели:

Развитие мелкой моторики;

Развитие физической, эмоциональной и психической активности детей;

Гармонизация взаимоотношений ребенка и взрослого.

Задачи:

Развивать умение координировать движения с текстом;

Устранять речевые нарушения;

Развивать оптико-пространственные представления и навыки, координацию движений, тонкую произвольную моторику и мимику лица;

Воспитывать чувство ритма и темпа в движении, целенаправленно воздействовать на речевые нарушения;

Развивать подвижность речевого аппарата, слухового внимания и слуховой памяти, зрительного внимания и зрительной памяти;

Снимать психическое напряжение, создавать условия для самовыражения;

Воспитывать умение перевоплощаться, выразительность и грацию движений, согласовывать движения с характером музыки;

Развивать преодоление барьеров в общении;

Развивать позитивное самоощущение собственного эмоционального благополучия, своей значимости в коллективе,

Формировать положительную самооценку воспитанников.

Этапы работы. Содержание	Формы работы и средства решения задач	Сроки
Диагностический 1. Анализ диагностики музыкального развития с целью выявления одаренных детей и детей, нуждающихся в коррекционной помощи. 2. Изучение передового педагогического опыта и литературы по проблеме. Прогностический Организационный 1. Создание развивающей среды музыкального зала. 2. Работа с педагогическим коллективом. 3. Работа с родителями. Практический и коррекционный 1. Анализ результатов работы, затруднений. 2. Отслеживание динамики процесса самообразования. Обобщающий	1. Провести первичную диагностику детей с целью выявления уровня развития музыкальных способностей. 2. Обработать диагностический материал, составить диагностические карты. 3. Анализ годового и перспективных планов с учетом данной проблемы. 4. Анализ программ, технологий по данной проблеме. 5. Составление каталога литературы по изучаемой проблеме с аннотацией. 6. Посещение курсов, семинаров, работа в Интернете. 1. Проводить корректировку перспективного плана работы с учетом данной проблемы.	сентябрь октябрь в течение года в течение года в течение года в течение года в течение года в течение года октябрь ноябрь в течение года

	2. Отслеживать результаты реализации поставленных задач.	в течение года
	1.Осуществлять отбор содержания работы с учетом данной темы.	январь
	2.Создать картотеку пальчиковых, дыхательных и артикуляционных упражнений, логоритмических попевок, коммуникативных игр и танцев.	в течение года ноябрь декабрь февраль апрель
	3.Изготавливать наглядные пособия и атрибуты к занятиям и развлечениям.	май май май
	4.Разработать цикл образовательной деятельности с использованием здоровьесберегательных технологий.	май в течение года июнь
	1.Провести консультацию для педагогов «Музыка в повседневной жизни группы (её функции)».	
	2.Осуществлять творческие связи с кружками, детскими центрами и театрами.	
	1.Провести анкетирование родителей с целью определить уровень их	

	музыкальных интересов, способностей и предпочтений, а также выяснить просвещённость родителей в вопросах музыкального воспитания детей. 2.Провести консультацию «Развитие детей с ЗПР средствами музыкального искусства». 3.Провести консультацию для родителей «Коррекционная ритмика – как средство гармонизации личности ребенка». 4.Выступить на родительском собрании с консультацией «Использование игровых методов для развития художественно-творческих способностей дошкольника». 1.Провести диагностику и сравнить с первичной диагностикой. 2.Провести самоанализ деятельности по данной теме. 3.Откорректировать планы для дальнейшей работы	
--	---	--

	1.Проанализировать и дать оценку результатам работы за год. 2.Принимать активное участие в районных и городских МО музыкальных руководителей ДОУ. 3.Представить результаты работы на итоговом педагогическом совете (Отчёт работы музыкального руководителя за 2017-2018 уч. год)	
--	--	--

Планируемые результаты работы за 2017-18 учебный год:

Обогащение содержания музыкального образования различными видами здоровьесберегающей деятельности.

Повышение эффективности овладения детьми музыкальной деятельностью, посредством внедрения в музыкальное образование здоровьесберегающих технологий.

Формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Положительная динамика развития по результатам диагностики.

Список литературы:

«Коррекционная ритмика», авторы: М.А.Касицина, И.Г. Бородина;

«Адаптация ребенка в детском саду», автор И.С.Ильина;

Программа эмоционально-личностного развития « В мире друзей», автор Е.В.Котова;

«Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет», автор М.Ю.Картушина;

«Конспекты логоритмический занятий с детьми 6-7 лет», автор М.Ю.Картушина;

«Сценарии оздоровительных досугов», автор М.Ю.Картушина;

«Танцевальная мозаика», автор С.Л.Слуцкая;

«Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду», автор
О.Н.Арсеневская;

«Танцы, игры, упражнения для красивого движения», авторы: М.А.Михайлова,
Н.И.Воронина.