

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Малинский  
центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»  
городского округа Ступино  
Московской области

**Консультация для педагогов**  
**«Здоровьесберегающие технологии**  
**на музыкальных занятиях»**

Подготовил:  
музыкальный руководитель Алексеева О.В.

д. Дубнево  
2022г

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 закалывающих 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 ДОУ - **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. Музыкалотерапия

**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 бережём! (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 внизу 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 (зевают)  
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:**

##### **Классические произведения:**

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, «Всё мы делим пополам» Шаинского, «Крылатые качели» из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков, «Лучики надежды и добра» (сл. и муз. Е. Войтенко, «Настоящий друг» из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев

#### **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», 2019.
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Москва, ТЦ «Сфера», 2018.