

## «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании дошкольников»

### Семинар-практикум

Выполнила: музыкальный руководитель высшей категории

Сломнюк Лариса Васильевна МАДОУ №19

**Цель:** распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

- формирование представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;
- познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников;
- познакомить с методикой их проведения.

*Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»  
(Томас Карлейль)*

1. «Здоровье» – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. (*Большая советская энциклопедия*)
2. «Здоровье» – нормальное состояние, правильное функционирование неподвижного организма. (*Толковый словарь Ушакова*)
3. «Здоровье» – состояние целелогающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном. (*Словарь психологических понятий*)
4. «Здоровье» – отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (*Всемирная организация здравоохранения*)

*Педагоги обсуждают и выбирают определения, наиболее полно раскрывающее понятие «Здоровье». Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «Здоровый образ жизни».*

«Здоровый образ жизни» – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется отношение к себе и окружающим.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь). Понятие «педагогическая технология» – это такое построение деятельности педагога, в которой все входящие в него действия представлены в определенной последовательности и целостности, а выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет прогнозируемый характер.

В музыкальном воспитании педагогические технологии направлены на:

- создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду;
- осуществление личностно-ориентированного подхода к детям;
- построение образовательного процесса в игровой форме с использованием разных видов деятельности;
- осуществление оздоровительных мероприятий;

Забота о здоровье детей – важнейшая задача всего общества. Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою древнюю историю. Музыкальные способности занимают важное место в структуре интеллекта и общих черт личности.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Основная форма музыкальной деятельности в ДООУ – музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей ребенка.

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

- валеологические песенки-распевки;
- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- оздоровительные и фонопедические упражнения;
- пальчиковые игры;
- артикуляционная гимнастика;
- речевые игры;
- хороводные игры;
- музыкотерапия, релаксация
- сказкотерапия.

### ***Валеологические песенки-распевки.***

Несложные добрые тексты 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)*

Будет веселее. *(хлопают в ладоши)*

Мы погладим лобик, носик и щечки. *(выполняют движения по тексту)*

Будем мы красивыми, *(постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)*

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки *(движения по тексту)*

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем (*потирают ушки*)  
И здоровье сбережем. (*разводят руки в стороны*)  
Улыбнемся снова,  
Будьте все здоровы!

### ***Дыхательная гимнастика***

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например:

#### **Упражнение «Насосик»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

#### **Упражнение «Говорилка»**

*Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.*

Как разговаривает паровозик? Ту-ту-ту-ту.

Как машинка гудит? Би-би. Би-би.

Как «дышит» тесто? Пых-пых-пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

#### **«Машина»**

*Обучение постепенному выдоху воздуха.*

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох «наливают бензин» и начинают движение вперед, при этом деля губами «бр-р-р», копируя работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

#### **«Цветок»**

*Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.*

И.П. - Стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка.

#### **«Собачка»**

*Закаливание зева.*

И.П. - Стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

#### **«Ветер»**

*Очистительное полное дыхание;*

*Укрепляет дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляет вентиляцию лёгких во всех отделах.*

И.П. - Сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

#### **«Радуга, обними меня»**

*Укрепляет дыхательные мышцы всей дыхательной системы*

И.П. - Стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

#### «Дышим тихо, спокойно и плавно»

*Расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулирует процесс дыхания, концентрирует на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.*

И.П. - Стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### ***Игровой массаж***

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

1-я точка: «В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли»

2-я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок»

3-я точка: «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим»

4-я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись»

5-я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть»

6-я точка: «Руки надо растереть, чтобы больше не болеть»

7-я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть»

Заканчивая массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

### ***Оздоровительные и фонетические упражнения***

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

#### «Динозаврик» (наглядно)

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом «рисуют» динозаврика, используя последовательность: «У-о-а-ы-и-скрип!» (*итробас*)

## ***Пальчиковые игры***

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

### **«Кошка»**

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают «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, (*хлопки в ладоши*)  
Нас гулять скорей зовёт! (*«зовут» правой рукой*)

### ***Придумать движения:***

Сбил, сколотил – вот колесо.  
Сел да поехал. Ах, хорошо!  
Оглянулся назад – одни спицы лежат.

## ***Артикуляционная гимнастика***

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

### **«Жаба Квака»**

*комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки*

Жаба Квака с солнцем встала, (*потягиваются, руки в стороны*)  
Сладко-сладко позевала. (*дети зевают*)  
Травку сочную сжевала (*имитируют жевательные движения, глотают*)  
Да водички поглотала.  
На кувшинку села,  
Песенку запела:  
Ква-а-а-а! (*произносят звуки отрывисто и громко*)  
Квэ-э-э-э!  
Ква-а-а-а!  
Жизнь у Кваки хороша!

## ***Речевые игры***

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых

игр влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

#### «Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (убегают от «дождика»)

#### **Хороводные игры**

Хороводные игры издавна любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

#### «Горелки»

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». Игроки разбегаются, замирают на месте и звенят в колокольчики, а водящий с завязанными глазами ищет их.

(Звучит Н. Римский-Корсаков, «Испанское каприччио»)

#### **Музыкотерапия**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДООУ в течение всего дня – детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

#### «Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку:

– Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная.

Внутри ее живут детские «упрямки». Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним «упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает:

– Сильнее, сильнее, сильнее! (П.И. Чайковский, Увертюра «Буря»).

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается.

Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке:

– Все ли «упрямки» вылезли и что они делают?

Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает.

– «Упрямки» испугались и молчат в подушке, – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). – Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку. (Ф. Шопен, «Ноктюрн № 20»).

#### «Снеговик»

Психогимнастика. (Направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (*Шопен Вальс «Зимняя сказка»*).

#### «В гостях у морского царя»

##### *Сюжетно-игровая импровизация*

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и т. д. (*К. Сен-Санс «Аквариум»*).

#### **Музыкальный репертуар**

##### Классика:

1. И.С. Бах «Прелюдия до мажор».
2. И.С. Бах «Шутка».
3. И. Брамс «Вальс».
4. А. Вивальди «Времена года»
5. Й. Гайдн «Серенада»
6. Д. Кабалевский «Клоуны»
7. Д. Кабалевский «Петя и волк»
8. В. Моцарт «Маленькая ночная серенада»
9. В. Моцарт «Турецкое рондо»
10. И. Штраус «Полька «Трик-трак»

##### Детские песни:

1. В. Шаинский «Антошка»
2. Ю. Энтин «Бу-ра-ти-но»
3. А. Санин «Будьте добры»
4. М. Старокадомский «Веселые путешественники»
5. В. Шаинский «Все мы делим пополам»
6. Ю. Энтин «Да здравствует сюрприз»
7. Б. Савельев «Если добрый ты»
8. Е. Войтенко «Лучики надежды и добра»
9. Б. Савельев «Настоящий друг»
10. Г. Гладков «Песенка о волшебниках»

##### Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л. Боккерини «Менуэт»
2. Э. Григ «Утро»
3. А. Дворжак «Славянский танец»
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф. Лист «Утешения»
6. Ф. Мендельсон «Песня без слов»
7. В. Моцарт «Сонаты»
8. М. Мусоргский «Балет невылупившихся птенцов»
9. М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»
10. К. Сен-Санс «Аквариум»

##### Музыка для релаксации

1. Т. Альбиони «Адажио»
2. И.С. Бах «Ария из сюиты № 3»
3. Л. Бетховен «Лунная соната»
4. К. Глюк «Мелодия»
5. Э. Григ «Песня Сольвейг»
6. К. Дебюсси «Лунный свет»

7. Н. Римский-Корсаков «Море»
8. Г. Свиридов «Романс»
9. К. Сен-Санс «Лебедь»

### ***Релаксация***

*Упражнения: «Отдохнём», «В лесу», «На волнах», «Птички», «Погреемся на солнышке», «Загораем».*

Релаксацию можно проводить в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

### ***Сказкотерапия***

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.

### ***Результативность***

- Систематическое использование дыхательной гимнастики влияет не только на физическое состояние ребенка, когда уменьшается заболеваемость дыхательных путей, но и будет влиять на развитие ладового чувства дошкольника.
- Использование музыкально-ритмических движений влияет не только на развитие пластики и движений, соответствующих ритму и темпу музыки, но и на осанку, профилактику плоскостопия.
- Пальчиковые игры, предметы для игр и танцев, позволяют развивать общую и мелкую моторику, учат ориентироваться в ближайшем пространстве.
- Использование коротких попевок и распевок улучшает состояние дыхательных путей и развитие голосового аппарата, развивает звуковысотный слух и ладовое чувство.
- Использование музыкальных подвижных игр влияет на развитие ориентировок в ближайшем пространстве, фонематического слуха, правильности речи, а также имеет профилактическое действие.

### ***Вовлечение специалистов ДОУ в инновационный процесс***

Использование технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех музыкальных занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.