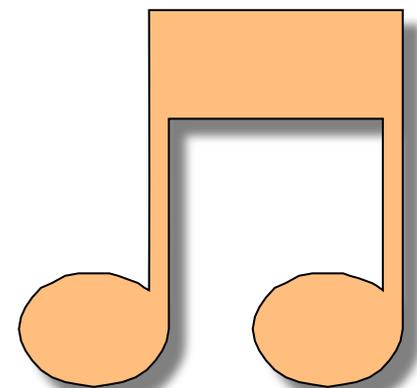


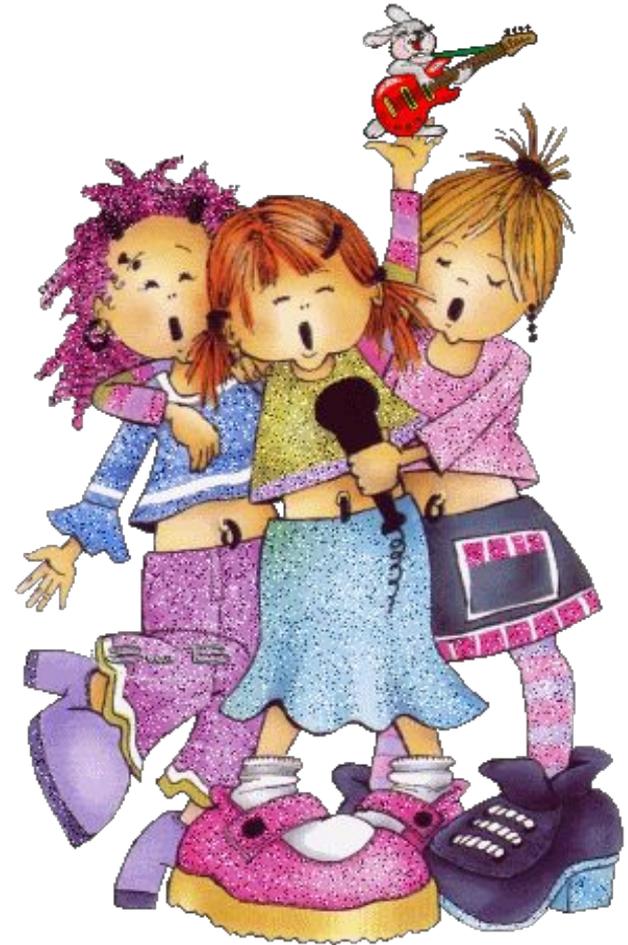
# «Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников»



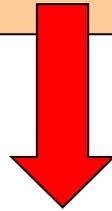
Подготовила  
Заместитель заведующего по УВР  
Полунина И.Л. МБДОУ № 38  
Город Ставрополь  
Кандидат педагогических наук

# Актуальность темы

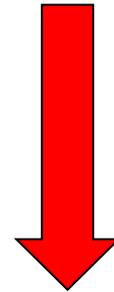
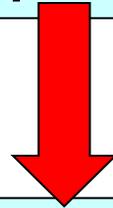
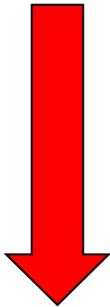
- **Забота о здоровье детей важная задача всего общества.**
- **Не секрет, что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу**



# **Здоровьесберегающие технологии**



**целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия**

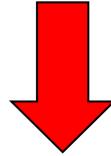


**ребенка и родителей**

**ребенка и педагога**

**ребенка и социума**

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ



**технологии сохранения и  
стимулирования здоровья**

**технологии обучения  
здоровому образу жизни**

**коррекционные технологии**

# Три группы здоровьесберегающих технологий:

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

- **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Физкультурное занятие, проблемно - игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж

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

# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

- ❖ Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- ❖ Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- ❖ Научить использовать полученные знания в повседневной жизни



**Организация музыкальной деятельности дошкольников с использованием технологий здоровьесбережения позволяет обеспечить каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.**



# Ритмопластика

- Основная направленность элементов ритмопластики — на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.
- Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким — они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород.
- Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.



# Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом.

Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода).

- От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.
- Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол,
- Тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.



# Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

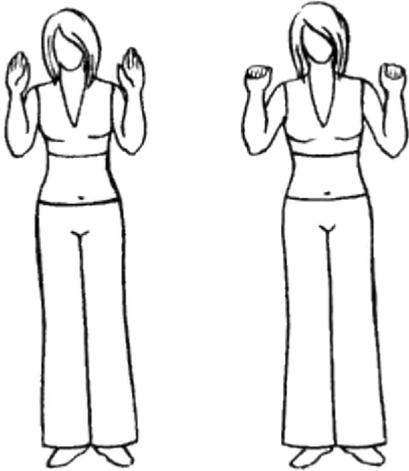
- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности выдоха.

**Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:**

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание.



# Упражнение «Ладони»



Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.



# **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.

В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

# Артикуляционная гимнастика

**Основная цель артикуляционной гимнастики** – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

## **Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях:**

- Формировать артикуляцию различных звуков;
- Закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах;
- Совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ (активизация движений кончика языка, выполнение дифференцированных движений кончиком языка, ограничение движений языка и нижней челюсти);
- Увеличить объем слуховой памяти и внимания;
- Учить выделять сильные доли в цепочке слогов;
- Развивать музыкальную память, запоминания текста песен;
- Совершенствовать дикцию;
- Развивать чувство ритма;
- Совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

## **Артикуляционная гимнастика бывает двух видов:**

- пассивная (взрослый выполняет движения за ребенком)
- активная (ребенок самостоятельно выполняет движения).

Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной и продолжаться не более 3-х минут перед сном.

## **Артикуляционные упражнения бывают:**

- **беззвучными**
- **с участием голоса.**

При отборе упражнений надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

# Пальчиковые игры

**«Пальчиковые игры»** - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

В ходе «пальчиковых игр» ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

# Значение

Кончики пальцев - есть второй головной мозг.

В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

**Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.**

1. Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
2. Совершенствует внимание и память;
3. Формирует ассоциативно-образное мышление;
4. Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

# Логоритмика

**Логоритмика**- (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой).

Регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Одна из форм своеобразной активной терапии, основанной на связи движения, музыки и слова. (Г.А. Волкова).

Она является частью образовательной и коррекционно-развивающей работы.

**Цель логоритмики:** коррекция и профилактика имеющихся отклонений в развитии ребенка.

# Задачи:

- Развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики;
- Формирование правильного дыхания;
- Развитие способности ориентироваться в пространстве;
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- Развитие фонематического слуха, просодических компонентов;
- Формирование навыка релаксации;
- Развитие и коррекция музыкально-ритмических движений.



**Логоритмическая гимнастика является одной** из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.

Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя.

В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно

# Релаксация

Релаксация необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает:

- восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление;
- подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала.

**Слушая музыку природы:** звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя; шелест листвы и ветра, ребенок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

# Психогимнастика

**Психогимнастика, прежде всего, направлена:**

- на обучение элементам техники выразительных движений,
- на использование выразительных движений в воспитании эмоций,
- на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной.

**К психогимнастике можно отнести** мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию;

# Технология «Са-Фи-Дансе»

Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей - это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

**Игроритмика.** Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Игrogимнастика.** Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

**Игротанец.** Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений,

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

**Музыкотерапия** - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки.

В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

**Музыкотерапия** - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. В лечебных целях музыку применяют с давних времён.

Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

## **Гармоничная музыка** – лучший психотерапевт.

В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Можно использовать классическую музыку в целях музыкальной терапии практически на каждом занятии. Для того чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Для релаксации, которая включается в процессе занятия после активных игр или подвижных танцев, надо лечь и расслабиться.

**Активные формы слушания музыки с просмотром репродукций и стихотворной формой (эстетотерапия – то есть лечение красотой) положительно влияют на психоэмоциональное состояние:**

- Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей.
- Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки
- Взаимодействия с другими детьми.
- Улучшается речевая и сенсомоторная функция.

# Сказкотерапия

**Цели:** повышение внимания и заинтересованности детей на музыкальных занятиях, формирование у дошкольников позитивного поведения с опорой на пример положительных сказочных героев, развитие творческих способностей, познавательного интереса.

## Задачи:

- Развивать произвольное внимание, память, мышление, воображение, фантазию, творческие способности.
- Развивать сенсорно-перцептивную сферу, познавательный интерес.
- Развивать речь, обогащать активный словарь.
- Обогащать положительный эмоциональный опыт.

Сказкотерапия эффективно используется для формирования благоприятных условий формирования креативных качеств личности.

Дети, которые воспитываются на народных сказках, быстрее начинают говорить, и не просто выдают набор слов, а выражаются целыми предложениями на хорошем литературном языке. Активно включая сказки в занятия с детьми, педагоги развивают фантазию, логику, внимание, наблюдательность, учат малышей сопереживанию. Дети не только слушают, но и сами участвуют в творческом процессе, сами сочиняя сказки или придумывая творческие рассказы.

# Классификация сказок, применяемых на занятиях:

- **Дидактические**, в форме учебного задания;
- **Медитативные** (для снятия психоэмоционального напряжения), дети рисуют, сочиняют, играют, слушают звуки природы, лежат на ковре и мечтают – воображают – «колдуют».
- **Психотерапевтические** (для лечения души, с образом главного героя «Я», доброго волшебника), дети рисуют иллюстрации, изготавливают кукол и ставят спектакли.
- **Психокоррекционные** (для мягкого влияния на поведение ребенка), читаем проблемную сказку не обсуждая, даем возможность побыть ребенку наедине с самим собой и подумать.

## Игровой самомассаж

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

# Танцетерапия

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

# Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

(виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).

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.