ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ « ЯСЛИ-САД №4, Г.ПРУЖАНЫ»

**Консультация для родителей**

**«Здоровьесберегающие технологии**

**На музыкальных занятиях и дома»**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Ребёнок с первых дней жизни имеет определённые унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребёнка.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

В «Теории и методике воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Здоровье ребёнка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится

приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги, медицинские работники ищут новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление как в музыкальном, так и в физическом воспитании дошкольников.

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

На музыкальных занятиях в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Начинать каждое музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

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

**Валеологические песенки-распевки.**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

*Например, валелогическая песенка-распевка*  
  
*«Здравствуйте!»:*   
  
*Солнышко ясное, здравствуй!*   
  
*Небо прекрасное, здравствуй!*   
  
*Все мои подружки, все мои друзья,*   
  
*Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!*   
  
**Дыхательная гимнастика.**

Периферические органы слуха, Дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох, учащённость 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.

Музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачёва и А. Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.   
  
*Например, упражнение»: основного комплекса «Ладошки*   
  
*Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.*   
  
*Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.*   
  
*Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.*   
  
**Артикуляционная гимнастика.**

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнение проводятся совместно с логопедом детского сада перед зеркалом. Артикуляционные гимнастики Е.Косиновой, Т. Куликовской, В. Цвынтарного 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.

*Например, комплекс упражнений мышц мягкого нёба и глотки: «Жаба Квака»*   
  
*Жаба Квака с солнцем встала,*  
  
*Сладко-сладко позевала. Дети зевают.*   
  
*Травку сочную сжевала Имитируют жевательные*  
  
*Да водички поглотала. движения, глотание.*  
  
*На кувшинку села, песенку запела: Произносят звуки*   
  
*«Ква-а-а-а! Квэ-э-э-э! Ква-а-а-а!» отрывисто и громко.*  
  
*Жизнь у Кваки хороша!*   
  
**Оздоровительные и фонопедические упражнения** проводятся по рекомендации и под наблюдением педиатра детского сада для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствует 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.   
  
*Например, фонопедическое упражнение*   
  
*«Погреемся»:*   
  
*Мёрзнут на ветру ладошки,*   
  
*Мы погреем их немножко!*   
  
*Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а!» Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот.*   
  
*Упражнение для профилактики горла*  
  
*«Таня плачет»*   
  
*Наша Таня громко плачет:*   
  
*Уронила в речку мячик.*   
  
*-Тише, Танечка, не плачь:*   
  
*Не утонет в речке мяч!*   
  
*Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».*   
  
**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. Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку.. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом.. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает позитивное отношение к собственному телу. Ребёнок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А.Уманской, М.Картушиной, А.Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.   
  
*Например,*   
  
*самомассаж ладоней рук*  
  
*«Ёжики»:*   
  
*Дети гладят рукой массажную щетку для волос*   
  
*Гладила мама ежиха ежат:*   
  
*« Что за пригожие детки лежат»*   
  
*Самомассаж спины:*  
  
*«Черепаха»*   
  
*Шла купаться черепаха*  
  
*И кусала всех от страха:*   
  
*кусь-кусь-кусь!*   
  
*Никого я не боюсь!(в конце поворачиваются к друг другу и «пугают»:У!У!*   
  
**Пальчиковые игры.**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, 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.

*Например, пальчиковая игра «Кошка»:*   
  
*Посмотрели мы в окошко Делают пальцами обеих рук «окошко»*   
  
*По дороге ходит кошка «Бегают» указательным и средним п пальцами правой руки по левой руке.*   
  
*С такими усами! Показывают «длинные усы»*   
  
*С такими глазами! Показывают «большие глаза»*   
  
*Кошка песенку поёт,*   
  
*Нас гулять скорей зовёт! «Зовут» правой рукой.*   
  
**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 поётся или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные или колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идёт при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

*Например, речевые игры:*   
  
*«Солнышко»*   
  
*Солнышко, солнышко, Ритмичные хлопки.*   
  
*Выгляни в оконышко*  
  
*Твои детки плачут, Притопы.*   
  
*По камушкам скачут. Лёгкие прыжки с хлопками.*   
  
*«Листопад»*   
  
*Осень, осень! Листопад! Ритмичные хлопки.*   
  
*Лес осенний конопат. Щелчки пальцами.*   
  
*Листья рыжие шуршат Трут ладошкой о ладошку.*   
  
*И летят, летят, летят! Качают руками.\*   
  
**Музыкотерапия**- важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия по Н.Ефименко проводится педагогами ДОУ в течение всего дня – детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий, свободной деятельности.   
  
Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определённого 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.

|  |
| --- |
|  |

На музыкальных занятиях в детском саду возможно и необходимо внедрять современные здоровьесберегающие технологии, которые доставляют не только радость и удовольствие малышам, но и способствуют оздоровлению детей, решают различные педагогические задачи по развитию ритмических способностей детей.  
Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:  
• Валеологические песенки-распевки  
• Дыхательная и артикуляционная гимнастика  
• Фонопедические упражнения  
• Пальчиковые игры  
• Игровой массаж  
• Речевые игры с движениями (логоритмика)  
• Музыкотерапия.  
Познакомимся с некоторыми здоровьесберегающими технологиями на музыкальном занятии. ( Предложение всем слушателям принять участие в практических действиях)  
Валеологические песенки-распевки (поднимают настроение, подготавливают голос к пению):  
-Доброе утро, улыбнись скорее, (Поворачиваются друг к другу)  
И сегодня целый день ( Хлопают в ладоши)  
Будет веселее.   
Мы погладим лобик, ( по тексту)  
Носик и щёчки,  
Будем мы красивыми, ("фонарики")  
Как в лесу цветочки.  
Ушки мы теперь потрём (по тексту)  
И здоровье сбережём  
Улыбнёмся снова ( кланяются, разводят руки в стороны)  
Будьте все здоровы.  
2. Игровой массаж (улучшает циркуляцию крови, влияет на обменные процессы, поднимает настроение. Ребёнок выполняет массаж определённых частей тела ( массирует лобик, носик, ушки и т.д.)  
3. Дыхательная гимнастика- играет важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Основное упражнение по методике М. Стрельниковой:  
Активный громкий короткий вдох - через нос  
Пассивный свободный выдох - через рот, нос.  
Можно сочетать дыхательную гимнастику со словами:  
Вот наши ладошки ( показывают)  
Звонкие хлопошки.  
Мы ладошки все сжимаем, (сжимают ладошки)  
Носом правильно вдыхаем, (вдох)  
Как ладошки разжимаем, ( ладошки разжимают)  
То свободно выдыхаем. (выдох)  
4. Артикуляционная гимнастика ( выработка контроля за положение рта, подготовка к правильному произношению фонем)  
5. Пальчиковые игры: Эти игры развивают речь, чувство ритма, мелкую моторику рук. Всем известна замечательная серия пальчиковых игр Железновых, когда под весёлую музыку дети выполняют небольшой сюжет с помощью пальцев рук.  
6. Логоритмика - метод преодоления речевых нарушений путём развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.  
7. Музыкотерапия (для снятия напряжения, восстановления функций всех органов). Чаще всего, эти технологии используются интегрировано, в сочетании друг с другом и способствуют развитию музыкально-ритмических способностей детей. Применение к ним игрового метода является главным условием. Развитое чувство ритма поможет ребёнку хорошо двигаться под музыку, правильно и ровно дышать, от чувства ритма зависит артикуляция и чёткость речи.  
На примере авторской игры-сказки "Репка" посмотрим использование здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию чувства ритма:  
(У музыкального руководителя карточки, на которых изображены персонажи сказки, внизу схема ритмического рисунка.)  
Выставляется первая карточка с изображением "Репки"   
Все поют: Посадил дед репку, (Показывают руками)  
ни большу, ни редку,   
Выросла репка (Поднимают постепенно руки вверх)  
и вкусна, и крепка.  
(Прохлопывают ритмический рисунок, изображённый на другой части страницы:)

Все поют: Дед тянет репку ни большу, ни редку (показывают)  
Тянет - потянет, вытянуть не может.  
  
Музыкальный руководитель: Позвал дед бабку. (Ставит соответствующую карточку).  
Все поют: Бабка прибежала,   
Репку тянуть стала ( указательным и средним   
пальцами по ногам ) Тянут -потянут,  
Вытянуть не могут. ( показывают  
  
" Бегущие" движения)  
Позвала Бабка внучку. ( Ставится соответствующая карточка)  
Все поют: Внучка прибежала, ( "Пальцами бегущие движения")  
Репку тянуть стала.  
Тянут -потянут, ("тянут")  
Вытянуть не могут.

Музыкальный руководитель: Позвала внучка Жучку.  
Все поют: Прибежала Жучка, ( Движения"Хвостиком". лапки свисают)  
Держится за внучку.  
Тянут -потянут, ("тянут")  
Вытянуть не могут.

Музыкальный руководитель: Позвала Жучка Кошку.  
Все поют: Кошка подоспела ( Мягкие движения руками"кошечка")  
Принялась за дело.  
Тянут -потянут, ("тянут")  
Вытянуть не могут.  
  
Музыкальный руководитель: Позвала Кошка мышку.  
Все поют: Мышка прибежала, (щёлкающие движения пальцами)  
всем помогала,  
  
Тянут-потянут, ("тянут") вытянули Репку!  
В данной сказке-игре интегрируются многие виды здоровьесберегающих технологий: пальчиковая гимнастика, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж и, конечно же, упражнения на развитие ритмических способностей.( с помощью карточек-схем).  
Переходим к следующим практическим действиям.  
Эту игру можно разнообразить при помощи музыкальных инструментов. Для игры необходимо разделиться на пары (3-4 пары). Каждой паре раздаётся карточка.  
Первая пара:  
1-му педагогу: вы проговариваете текст, который видите у себя в карточке, отметив его ритмический рисунок музыкальным инструментом. Ритмический рисунок придумывает сам педагог, предварительно его записав в карточке.  
2 педагог придумывает и обыгрывает свой текст, применяя какую либо технологию здоровьесбережения, например, пальчиковую гимнастику, так. как подскажет вам воображение.  
1. Ди-ди-ли, ди-ди-ли, где вы Машу видели.  
( придуманная ритмическая формула)  
2. Заглянули в огород, маша пляшет у ворот  
( например, разводят руки в стороны, делают "фонарики".)  
  
1. Ди-ди-ли, ди-ди-ли, где вы Катю видели?  
( придуманная ритмическая формула),  
2. Заглянули в зелен сад, Катя щиплет виноград.  
( придуманные движения)  
  
1. Ди-ди-ли, ди-ди-ли, где вы Дуню видели?  
( придуманная ритмическая формула),  
2.В теремочке у реки лепит Дуня пирожки.  
( придуманные движения)  
  
1. Ди-ди-ли, ди-ди-ли, где вы Ваню видели?  
(придуманная ритмическая формула)  
2.На полянке у опушки он считает там лягушек.  
( придуманные движения)  
  
1. Ди-ди-ли, ди-ди-ли, где вы Дашу видели?  
( придуманная ритмическая формула)  
2.Возле дома Ваню ждёт, кур считает у ворот.  
( придуманные движения)  
Такие игры позволяют глубже прочувствовать пульсацию музыки и её ритмический рисунок.  
Таким образом, привычные виды деятельности, развивающие ритмические способности детей, используя новые технологии, можно разнообразить с пользой для здоровья.   
Как можно использовать здоровьесберегающие технологии в других видах?  
( Кружковая деятельность, праздники и развлечения, индивидуальная работа.)  
Уважаемые коллеги, в ходе нашей работы произошла взаимоучеба. Надеюсь, что после сегодняшнего занятия в вашей педагогической копилке появятся новые игровые приемы по развитию чувства ритма с использованием здоровьесберегающих технологий. Пусть вас и ваших воспитанников всегда сопровождает добро и радость общения.

**Музыкальный руководитель**

**Высоцкая Ольга Александровна**

**Январь, 2016-2017 уч. год**