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**