

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 22
Усть-Кутского муниципального образования
(МДОУ ДС общеразвивающего вида № 22 УКМО)
Усть-Кут, Л.Толстого, 49 «а»
р.т. 8 (39565) 58-9-16
E-mail: detskisadik22@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ ДС общеразвивающего
вида № 22 УКМО

Ментова Т.Г. Блудовская/
20 12 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему
«Здоровьесберегающие технологии
на музыкальном занятии в ДОУ»

Автор-составитель:
Трифонова Инна Александровна,
музыкальный руководитель МДОУ ДС
общеразвивающего вида № 22 УКМО
г. Усть-Кута, Иркутской области

г. Усть-Кут
2022 г.

«Здоровьесберегающие технологии на музыкальном занятии в ДОУ»

ФГОС ДО одной из задач дошкольного образования определяет создание благоприятных условий для развития детей с использованием здоровьесберегающих технологий в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка.

Особенно эффективно проводить оздоровительную работу с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Ведь именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека, способствующим укреплению психического и физического здоровья, эмоционального благополучия, через восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах и двигательную активность ребенка.

На основании таких выводов я строю свою работу с детьми, определив задачи:

- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма); через использование здоровьесберегающих технологий.
- С помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма (активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваниям);
- Укреплять физическое, психическое здоровье детей и эмоционального благополучия через восприятие музыкальных произведений.

Каждое моё музыкальное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий проходит по определенному алгоритму.

1. Приветствие. Упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводные упражнения. 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. Музыкальные игры, хороводы.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание. Упражнение на релаксацию.

Виды деятельности на занятии варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей.

1 «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ РАСПЕВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ И ДОМА»

Актуальность: Валеология — это интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни. Главная ее задача — научить человека формировать и беречь своё здоровье с самого детства. Таким образом, на сегодняшний день актуально использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии (по Хамицевич Т.М.) – это система мер по охране и укреплению здоровья, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесформирующая технология (по Н.К.Смирнову) – это психолого-педагогические программы и методы, направленные на воспитание у детей культуры здоровья, личностных

качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья ребенка, мотивации на ведение ЗОЖ, представления о здоровье как о ценности.

Валеологическое распевание является частью здоровьесформирующих технологий на моих музыкальных занятиях, так как эта технология направлена на формирование привычки (*навыка*) подготовки голосового аппарата к пению, укрепления психического и физического здоровья путем мышечной и эмоциональной координации, потребности развития своих способностей, ведения здорового образа жизни.

Цель распевания - подготовка голосовых связок к пению и упражнение в чистом интонировании определенных интервалов. В практике моей работы песни - распевки имеют здоровьесберегающую направленность.

Задачи валеологического распевания: предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, готовить их к пению, создавать психологический настрой на занятие, повышать интерес к предстоящей деятельности, к развитию детьми своих музыкальных и творческих способностей.

Валеологические песни-распевки дети очень любят и быстро усваивают, запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевки и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.

Фонопедические упражнения (*В.В.Емельянов*) – это специальные упражнения, направленные на постепенную активизацию и координацию нервно-мышечного аппарата гортани. Их проводят с помощью голосовых карт и используют в своей работе не только музыкальные руководители, но и логопеды.

Физвокализ (*А.И.Попова*) – это упражнения с использованием голоса, сочетающиеся с определенными действиями в горле, когда путем вибрации от голоса и напряжения мышц происходит массаж внутренних органов, усиление лимфотока, расширение грудной клетки. Они направлены на гармонизацию звукообразующего комплекса человека.

Что же представляют собой валеологические песенки-распевки?

Валеологические песенки-распевки - это доступные для восприятия и воспроизведения тексты (*М.Картушина*), наложенные на музыку в мажорном ладу.

Приятная мелодия, легкий слог поднимает настроение детей, создают позитивный тон в коллективе, улучшают эмоциональный климат на занятии. Распевки могут сопровождаться самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами.

Валеологическое распевание я всегда провожу стоя. Желательно проводить его в кругу. Правильная певческая позиция при распевании является залогом качественного развития детского голосового аппарата, к тому же направлена на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

-Стоя петь мы начинаем,
Установку проверяем:
Сразу плечи расправляем,
Спину ровно выпрямляем.
Руки вниз все опускаем,
Голову не задираем.
Ноги ровно у ребят,
На полу всегда стоят.

Валеологические песенки-распевки - это особые ритуалы, которые можно наблюдать на музыкальных и логоритмических занятиях. Их с легкостью можно использовать дома.

Одни могут быть однокуплетными, например:

Здравствуйте.

Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! (*разводят руки в стороны*)
Доброе утро, здравствуйте! (*ладони сложены на груди*)

Здравствуй, здравствуй, всем привет! (*машут рукой*)

Здравствуй, услышим мы в ответ! (*хлопают в ладоши четко по рифме текста*).

Другие – многокуплетными:

Доброе утро!

Доброе утро! (*поворачиваются друг к другу*)

Улыбнись скорее! (*разводят руки в стороны*)

И сегодня весь день

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 сэкономим (*разводят руки в стороны*)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Некоторые, только двустрочными, например:

Добрый день.

«Добрый день! Добрый день!

Заниматься нам не лень!»

Мне нравятся двустрочные распевки, так как они позволяют, работая над расширением голосового диапазона, проследить повышение тональности.

Одни, могут служить побудками, например:

Просыпайтесь!

Ладошки просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро!

Всем, всем, всем!»

Другие, ритуалом прощания, например:

До свидания друзья.

Или: Молодцы мы все, друзья. (*глядят себя по голове*)

До встречи, до свидания. (*машут рукой*)

Таким образом, использование валеологического распевания на каждом музыкальном занятии, и дома позволяет в произвольной форме, на высоком эмоциональном подъеме формировать у детей основы здорового образа жизни.

2. ЛОГОРИТМИКА

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

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.

В младшей группе использую упражнение «**Ножками затопали**»

В средних группах я использовала стихотворение с движениями «Осень», «**Барабанщик**».

А в старших группах и подготовительных группах - упражнения «**Как мы ухаживаем за огородом**», «**Тук- тук, молотком**» на координацию речи с движениями под музыку.

3.ИГРОВОЙ МАССАЖ

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.

Цель – обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела.

При проведении массажа я учу детей не давить на точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (*от кистей рук к плечу и т. д.*).

Весёлые потешки для массажа:

Две тетери

На лугу, на лугу

Стоит миска творогу.

Прилетели две тетери,

Поклевали, улетели. Дети гладят животик

по часовой стрелке.

«*Бегают*» пальчиками по телу.

Щиплют двумя пальцами.

Машут руками.

Били лён

(Дети стоят «паровозиком»).

Били лён, били,

Топили, топили,

Колотили, колотили,

мяли, мяли.

Трепали, трепали,

белы скатерти ткали,

На столы накрывали. Стучат друг другу кулачками по спине.

Растирают ладонями.

Шлёпают ладошками.

Разминают пальцами.

Трясут за плечи.

«*Чертят*» по спине рёбрами ладоней.

Поглаживают ладонями.

«Зайка»

Зайка белый прибежал - дети легко постукивают пальчиками по ступням ног.

И по снегу прыгал стал.

Прыг-скок, прыг – скок!

Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенек, - дети шлепают ладошками по коленям

В барабан он громко бьет:

Бум-бум-тра-та-та!

Зимой погода – красота!

А в лесу такой мороз!

Зайка наш совсем замерз. – дети хлопают ладошками по плечам.

Лапками – хлоп-хлоп! - хлопки в ладоши

Ножками – топ-топ! - топают
Носик – трет – трет – трет, - поглаживают крылья носа
Ушки мнет-мнет-мнет. – пощипывают ушки.
Прыгай выше, зайка, - легкие прыжки.
Зайка - попрыгайка.

4. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами мы трогаем, берем, поглаживаем, зажимаем ...

В свои занятия я включаю упражнения по тренировке движений пальцев, которые наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

В младшей группе использовала упражнение «**Прилетели гули**».

В средних группах на музыкальном занятии я использовала упражнение «**Побежали вдоль реки**»

В старших группах включаю в занятие такое упражнение как «**Дружат в нашей группе**».

В подготовительных включила пальчиковую гимнастику «**Кошка**».

5. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения дыхательной гимнастики помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы. Помогают увеличить объём дыхания.

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

В младшей группе я включила упражнение «**Листик полети**»

На занятии в средней группе я использовала такое упражнение, как «**Надуем мячик**».

В старшем дошкольном возрасте это упражнения «**Воздушный шар**»

В подготовительных группах взяла упражнение «**Лес шумит**» «**Цветок**»- Дети присоединяют ладони друг к другу, чуть раскрывая пальцы – «*цветок*»

-Сделать вдох носом «*понюхать цветок*», задержать дыхание, плавно выдохнуть ртом через маленькую щелку. («*Подуть на цветок*»)

«**Пыльца**» - сделать короткий вдох, задержать дыхание, затем сделать легкий короткий выдох («*сдуть с цветка пыльцу*»)

«**Подуем на каждый лепесток**» - сделать короткий вдох, задержать дыхание, сделать пять коротких выдохов на пальцы правой руки «*подуть на каждый лепесток*», затем снова сделать вдох и пять коротких выдохов – на этот раз на пальцы левой руки.

6. АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Артикуляционные упражнения позволяют осуществлять развитие артикуляционной моторики:

- обучение детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;
- выработку контроля над положением рта.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

В младшей группе использовала упражнение «Ручеек»

На занятиях я использовала в средней группе упражнение «На машине»

В старших группах я использовала сказки «Путешествие язычка», слушая которые, воспитанники выполняют артикуляционные упражнения.

7.РИТМОПЛАСТИКА

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Я использую упражнения в младшей и средней группах такие как «Кузнечик», «Жуки», «Строим дом», «Полетим на самолетах»,

В старших и подготовительных группах «Роботы», «Листики», «Полочка» музыкальные игры

Танцы мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

8.МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачами для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Например, музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта». Я использовала такие произведения как Э. Григ «Утро», Сонаты Моцарта, К. Сен-Санс «Акварюм»

Также использую Психогимнастические упражнения в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад (*в зависимости от их настроения*); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А

теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую **музыку** (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под **музыку**, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление, и цель её определяется выявлением и развитием музыкальных и творческих способностей, а также формированием привычки к здоровому образу жизни.

Результатами этой работы могут быть:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.