

***Тема: «Система организации музыкальной деятельности в ДОУ
использованием здоровьесберегающих технологий в условиях реализации
ФГОС ДО»***

*«Разговаривать с детьми надо музыкой»
Карл Орф*

В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФГОС ДО, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка. И приоритетная задача психолого – педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей должна решаться интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей. Одним из источников здоровьесберегающих мероприятий являются музыкальные занятия в дошкольной образовательной организации.

“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. Н. Ветлугина пишет "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".

Развитие музыкальных способности дошкольников и укрепление их здоровью будет более успешным при систематическом использовании здоровьесберегающих технологий в том числе и во время организации музыкальной деятельности.

В своей работе я использую программы: « От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

«Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А.Бурениной

Воспитание здорового ребёнка: «Как воспитать здорового ребёнка» В.Алямовской, «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» А.Галанова, «Развивающая педагогика оздоровления» В.Кудрявцева, «Театр физического развития и оздоровления» Н.Ефимова, Б. С. Толкачёва.

Таким образом, становится ясно, что использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в музыкально образовательной деятельности:

- Высокий уровень заболеваемости детей.
- Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребенка.
- Отсутствие единого целостного подхода в оздоровительной работе среди специалистов
- Повышение уровня профессиональной компетенции музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

Цель: составить модель музыкально-оздоровительной работы, посредством использования во время организации музыкальной образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.

- Укреплять различные части мышц и осанку, развивать музыкальный слух, вкус и чувство ритма, умение правильно двигаться.
- Ориентироваться в пространстве посредством включения в музыкальную образовательную деятельность (ОД) валеологических песенок-распевок, ритмопластики, пальчиковой гимнастики, музыкотерапии.

задачи:

- **Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий,**
- **развитие сенсорных и моторных функций,**
- **профилактика заболеваний органов дыхания, простудных заболеваний,**
- **формирование потребности в двигательной активности,**
- **приобретение навыка правильного дыхания,**
- **формирование гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).**

Объект исследования : подход к использованию здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников.

Предмет исследования: условия, способствующие эффективному оздоровлению воспитанников в процессе использования на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий.

Гипотеза: применение в работе ДОО здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса

Предполагаемый результат:

- Создание комфортного психологического микроклимата в группе.
- Обогащение содержания музыкального образования различными видами здоровьесберегающей деятельности.
- Повышение эффективности овладения детьми музыкальной деятельностью, посредством внедрения в музыкальное образование здоровьесберегающих технологий.
- Формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

На музыкальных занятиях использую следующие виды оздоровления. Валеологические песенки - распевки, с которых часто начинается музыкальная непосредственно-образовательная деятельность. В данном

случае несложные, добрые тексты, используются мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, **поднимают настроение, задается позитивный тон к восприятию окружающего мира** («Доброе утро», «Здравствуйте», «Трям-трям», «Я иду и пою», «Цветочек», и др.). улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают валеологические распевки, потешки, русские народные песни с акцентом на выдох, произнесением различных звуков.

«Руки к солнцу поднимаю-
И вдыхаю, и выдыхаю.
Ну, а руки опускаю-
Выдыхаю, выдыхаю. Ф-ф-ф. »

Валеологическая распевка «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 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.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

«Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

«Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

«Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

«Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

«Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

«Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 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.

Важным направлением здоровьесберегающих технологий является **развитие мелкой пальцевой моторики и игровой массаж**. Работу в этом направлении осуществляем на физкультминутках и других этапах всего занятия. *Пальчиковая гимнастика и игровой массаж* проводится в сочетании с речью.

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*)

Варим компот

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:
(*Левую ладошку держат "ковшиком", а указательным пальцем правой руки "мешают"*)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
(*Загибают пальчики по одному, начиная с большого пальчика*)
Слив положим и песок)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(*Опять "варят" и "мешают"*)

Игровой самомассаж.

Лепим, лепим ушки – слышим хорошо
Нарисуем глазки – видим далеко
Носик мы погладим – дышим глубоко
Щёчки нарумяним –
Стало нам Тепло!

Игровой самомассаж.

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 по шире 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"

Слушание музыки: (Музыкотерапия)

В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях. Действенной формой оздоровления является релаксация, которая 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, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

Я использую фонотеку по программе О.П.Радыновой «Музыкальные шедевры». Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Вокалотерапия:

Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом. Голос — это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку природой с самого рождения. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация, которая массирует этот орган тела, то есть благодаря пению можно восстановить кровообращение и устранить застой в данном органе.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков.

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Артикуляционная гимнастика развивает и укрепляет мышцы языка, губ, щек, то есть способствует развитию речевого аппарата. ***Хочу подчеркнуть Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям.***

Улыбкотерапия: Здоровье детей станет крепче и от моей улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам. Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным.

Ритмопластика — подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Большое значение для здоровья детей на музыкальных занятиях играют *музыкально-ритмические движения*, которые выполняют релаксирующую функцию, помогают снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который музыка диктует головному мозгу снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребенку подружиться с другими детьми, дают определенный психотерапевтический эффект

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Дети с удовольствием откликаются на оздоровительные игры и упражнения, которые приносят им огромную радость и пользу для здоровья.

Коммуникативный танец - игра «Ты шагай»

Ты шагай, ты шагай, своей дорогой не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

Поздоровайся ладошкой, и своей красивой ножкой.

Плечиком и локотком и конечно язычком....Здравствуй!

Ты шагай, ты шагай, своей дорогой не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.
Поздоровайся головкой, как ты делаешь все ловко,
Пальчиков и кулачком и, конечно, язычком.....ЗДРАВСТВУЙ!

Ты шагай, ты шагай, своей дорогой не зевай.
Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.
Поздоровайся макушкой и своим красивым ушком,
Спинкой, тепленьким бочком, и конечно, язычком.....Здравствуй!

Коммуникативная танец-игра «ЗДРАВСТВУЙ, ДРУГ!»
(муз. Песни «Капель» В.Алексеев)

Вступление и проигрыш: Дети выполняют повороты, стоя врассыпную по залу

1 куплет: *Зашагали ножки прямо по дорожке. Гуляют врассыпную по залу
Весело гуляли и друга повстречали. Находят себе пару – друга*

Припев: Здравствуй, здравствуй, милый друг! Пожимают руки друг другу

Ты посмотри вокруг. Разводят руки в стороны

Ты мне только улыбнись! Улыбаются друг другу

Крепко обнимись! Обнимаются

Проигрыш: Дети кружатся в парах, держась за руки

2 куплет: *Зашагали ножки прямо по дорожке. Гуляют врассыпную по залу
Весело гуляли и друга повстречали. Находят нового друга – пару*

Припев: Здравствуй, здравствуй, милый друг! Пожимают руки друг другу

Ты посмотри вокруг. Разводят руки в стороны

Ты мне только улыбнись! Улыбаются друг другу

Крепко обнимись! Обнимаются

Проигрыш: Дети кружатся в парах, держась за руки

Музыка для релаксации

Т.Альбиони «Адажио»

И.С.Бах «Ария из сюиты №3»

Л.Бетховен «Лунная соната»

К.Глюк «Мелодия»

Э.Григ «Песня Сольвейг»

К.Дебюсси «Лунный свет»

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку.