

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В наши дни проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной и обсуждается достаточно широко.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии. Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя.



Испол
ьзова
ние
здоро
вьесб
ерега
ющих
техно
логий
в
игров
ой
форм
е на
музык
альнь
х
занят

иях во всех видах деятельности позволяет содействовать решению данной проблемы.

В работе с детьми мною используются следующие виды оздоровления.

Дыхательная и артикуляционная гимнастика

Выполнение такой гимнастики дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Детям очень нравятся такие упражнения – игры.

«Машина» (обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох через нос («наливают бензин») и выпускают воздух через рот, при этом делая язычком «тр-р-р», копируя работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

«Цветок» (упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Выдыхаем через рот, губки «трубочкой», медленно выпуская воздух.

Использование игровых приёмов помогает вызвать интерес у детей к дыхательной гимнастике, а педагогу добиться желаемого результата.

Для правильного звукообразования большое значение имеет четкая работа голосового аппарата (нижней челюсти, губ, мягкого неба с маленьким язычком), поэтому для достижения этой цели на каждом занятии проводится артикуляционная гимнастика. Эти упражнения не только развивают певческий голос, но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.



**Ва
ле
ол**



огические песенки-распевки – это несложные тексты и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, задающие позитивный настрой, улучшающие эмоциональный климат на занятии. Вот одна из таких песенок, в которой присутствуют элементы игрового самомассажа:

Доброе утро!

Доброе утро!	<i>Поворачиваются друг к другу</i>
Улыбнись скорее!	<i>Разводят руки в стороны</i>
И сегодня весь день будет веселее	<i>Хлопают в ладоши</i>
Мы погладим лобик, носик и щечки	<i>Выполняют движения по тексту.</i>
Будем мы красивыми Как в саду цветочки!	<i>Постепенно поднимают руки вверх, "фонарики".</i>
Разотрем ладошки сильнее, сильнее!	<i>Движения по тексту</i>
А теперь похлопаем смелее, смелее!	
Ушки мы теперь потрем И здоровье сбережем.	<i>Потирают ушки</i>
Улыбнемся снова, будьте все здоровы	<i>Разводят руки в стороны</i>



Игровой самомассаж

Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал
И по снегу прыгать стал
Прыг – скок, прыг – скок!
Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенёк,
В барабан он громко бьёт:
Бум-бум-тра-та-та!
Зимой погода – красота!

А в лесу такой мороз!
зайка наш совсем замёрз.
Лапками – хлоп-хлоп!
Ножками – топ-топ!

Носик – трёт-трёт-трёт,
Ушки – мнёт-мнёт-мнёт.
Прыгай выше, зайка,
Зайка - попрыгайка.

Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.

Дети шлёпают ладошками по коленям.

Дети хлопают ладошками по плечам.

Хлопают в ладоши.

Топают.

Поглаживают крылья носа.

пощипывают ушки.

Лёгкие прыжки.



Пальчиковые игры

Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

«Кошка»

Задача: *Развивать координацию речи и движения.*

Посмотрели мы в окошко-	<i>Пальцами обеих рук делают «окошко»</i>
По дорожке ходит кошка.	<i>«Бегают» указательным и средним пальцем правой руки по левой руке.</i>
С такими усами!	<i>Показывают «длинные усы».</i>
С такими глазами!	<i>Показывают большие глаза.</i>
Кошка песенку поет,	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Нас гулять скорей зовёт!	<i>«Зовут» правой рукой.</i>



Речевые игры – упражнения

Речевые игры – упражнения эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки.

«Кап-Кап!» сл. Е. Макшанцевой

Задача: Одновременно с игрой на треугольниках пропевать на двух нотах (соль-ми) текст стишка, следить за ритмическим рисунком.

Можно разделить на две команды (нечётные и чётные строчки чередовать).

-Кап, кап, кап! Кап, кап, кап! Что там за оконцем?

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап! Что блестит на солнце?

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап! Капают капли!

То весна к нам пришла, птицы прилетели!



Ритмопластика

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

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

Бабочка

Утром бабочка проснулась, (Делайте вид, что просыпаетесь.)

Улыбнулась, потянулась. (Улыбаются, потянитесь!)

Раз - росой она умылась, (Умываются!)

Два - изящно покружилась, (Покрутитесь!)

Три - нагнулась и присела, (Присядьте!)

На четыре - улетела. (Машут руками, как крыльями!)



2. Котята

У котят есть шерстка, шерстка, шерстка, (Поглаживают себя, как бы разглаживая шерстку.)

Шерсточка везде.

На лбу, на ушах, на шее, на локтях, (Ладонями дотрагиваются до лба, ушей, шеи, локтей,)

На носах, на животах, на коленях и носках (Нос, живот, колени)



Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий

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

1. Приветствие. Валеологические песенки-распевки для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка - пальчиковая игра.
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.

Использование в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 28 «Колокольчик» Режевского
городского округа

**Использование
здоровьесберегающих технологий в
музыкальном воспитании
детей дошкольного возраста.**



г.. Реж, 2016 год.

B

)