



***Здоровьесберегающие  
технологии на  
музыкальных  
занятиях***

**Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.**



# Здоровье -

**это состояние  
полного физического,  
психического и  
социального  
благополучия, а не  
просто отсутствие  
болезней или  
физических  
дефектов.**





# Компоненты здоровья



Соматический

Психический


Личностный

Нравственный




На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.



A decorative oval frame with a green border, featuring several white daisies with yellow centers and small colored dots (red, blue, purple, green, orange, yellow) interspersed along the border. The background is a light green gradient.

***Педагоги дошкольных учреждений,  
в том числе и музыкальные  
руководители, должны комплексно  
решать задачи физического,  
интеллектуального, эмоционального  
и личностного развития ребенка,  
активно внедряя в этот процесс  
наиболее эффективные технологии  
здоровьесбережения.***



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

**На музыкальных занятиях актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья.**





**Начинать  
занятие можно  
с жизне-  
утверждающей  
валеологической  
песни-распевки**



**Слушание  
музыки и  
разучивание  
текстов песен  
можно  
перемежать с  
игровым  
массажем или  
пальчиковой  
игрой**

**Перед пением песен  
- заниматься  
дыхательной,  
гимнастикой и  
оздоровительными  
упражнениями для  
горла и голосовых  
связок**

**Речевые игры лучше  
сопровождать музыкально-  
ритмическими  
движениями, а  
танцевальную  
импровизацию  
совместить с  
музыкотерапией**



**Проведение  
здоровьесберегаю  
щих упражнений  
и игр занимает  
совсем немного  
времени - 1-2  
минуты**



**Но это  
приносит детям  
огромное  
удовольствие, а  
самое главное -  
пользу для  
здоровья и их  
эмоционального  
благополучия.**





*На музыкальных занятиях  
используются следующие  
технологии:*

- **Логоритмика;**
- **Пальчиковая гимнастика;**
- **Дыхательная гимнастика;**
- **Самомассаж;**
- **Зрительная гимнастика;**
- **«Фонопедический метод  
развития голоса» В.В.  
Емельянова.**



*Например, логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения.*

*Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.*





*Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.*



# **Артикуляционная гимнастика.**

**Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.**



**Артикуляционные гимнастики Е. Косиновой, Т. Куликовской, В. Цвынтарного способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.**

# Пальчиковые игры.

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

**Игры развивают речь ребенка, 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.**

**Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.**





**Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Утром встречают детей, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.**



**Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.**

