

# Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании дошкольников



Презентацию подготовила:  
музыкальный руководитель высшей категории  
Гурмис Ирина Юрьевна  
МБДОУ Детский сад №55 «Мишутка»

# Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании



Музыкально-валеологическое воспитание в образовательном учреждении - это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.



# Актуальность проблемы здоровьесбережения дошкольников

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим людям, самому себе. Ведь именно в дошкольном возрасте, интенсивно развиваются все органы и системы человека. Поэтому оздоровление детей в последнее время стало приоритетным направлением в работе многих ДОУ.



**Основной задачей МДОУ** является повышение неспецифической сопротивляемости организма за счет адаптации к повышающимся нагрузкам средствами физического воспитания и других оздоровительных мероприятий с целью уменьшения количества острых заболеваний верхних дыхательных путей, а также длительности их и тяжести. У таких детей слабое дыхание, которое не позволяет мне, как музыкальному руководителю, получать хорошие результаты в вокально-речевой и музыкально-ритмической двигательной активности.



**Основная форма** музыкальной деятельности в ДООУ - музыкальные НОД, в ходе которой осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей ребенка.

**Виды НОД** - индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.



## Система музыкально-оздоровительной работы

предполагает использование на каждом музыкальном НОД следующих здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонетические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкотерапия.



## Валеологические песенки - распевки.

Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. **Например:**

### **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.

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. **Например:**

**"Машина"** (обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом деля губами "бр-р-р" . Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Собачка"** (закаливание зева)

И.П . - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

## Артикуляционная гимнастика.

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения 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:**

**"Жаба Квака"** (комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички погллатала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!



## Оздоровительные и фонопедические упражнения

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют 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:**

### "Динозаврик"

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!  
Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!  
Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!  
И мы все время заняты, нам некогда грустить!



Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

## Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа 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:

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 пошире 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"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.



## Пальчиковые игры.

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. **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)



## Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет 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, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. **Например:**

### "Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (убегают от "дождика")



## Музыкотерапия

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОО в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

### Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

#### Классика:

- И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
- И.С.Бах. "Шутка".
- И.Брамс. "Вальс".
- А.Вивальди "Времена года"
- И.Гайдн. "Серенада"
- Д.Кабалевский "Клоуны"
- Д.Кабалевский "Петя и волк"
- В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
- В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
- И.Штраус "Полька "Трик-трак"



### **Детские песни:**

"Антошка" В.Шаинский  
"Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин  
"Будьте добры" А.Санин  
"Веселые путешественники" М.Старокадомский  
"Все мы делим пополам" В.Шаинский  
"Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин  
"Если добрый ты" Б.Савельев  
"Лучики надежды и добра" Е.Войтенко  
"Настоящий друг" Б.Савельев  
"Песенка о волшебниках" Г.Гладков

### **Музыка для пробуждения после дневного сна**

Л.Боккерини "Менуэт"  
Э.Григ "Утро"  
А.Дворжак "Славянский танец"  
Лютневая музыка XVII века  
Ф.Лист "Утешения"  
Ф.Мендельсон "Песня без слов"  
В.Моцарт "Сонаты"  
М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"  
М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"  
К.Сен-Санс "Аквариум"

### **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"  
Колыбельные  
Н.Римский-Корсаков "Море"  
Г.Свиридов "Романс"  
К.Сен-Санс "Лебедь"





Музыкальные НОД 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 в группе.



**Благодарим за внимание к заявленной проблеме.**

