

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Рязановский детский сад»

**Использование здоровьесберегающих технологий
на музыкальных занятиях в ДОУ**

Подготовила: музыкальный руководитель
Бондаренко Кристина Николаевна

дер. Рязаново

2025г

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

Существуют разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих действий получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при решении педагогических задач решается ещё и задача сохранения здоровья дошкольников.

В системе музыкально-оздоровительной работы мною используются следующие здоровьесберегающие технологии: (перечисляю по слайду)

Валеологические песенки-распевки

Все музыкальные занятия начинаются с несложных, добрых текстов для настроения, для создания позитивного тона у детей к восприятию окружающего мира, улучшению эмоционального климата на занятии, подготовке голоса к пению. (Также их используют воспитатели в группе)

Дыхательная гимнастика

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировать силу вдоха и выдоха.

- Развивать продолжительный выдох.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Дыхательные упражнения с предметами (снежинки, листочки, дракончики из трубочек, ветрячки и др.) и без них.

«Шарик» Дети стоят в кругу, держась за руки. На вдох расходятся, образуя большой круг. Медленный выдох – медленно сходятся в центр круга.

«Лыжник» Имитируем движения лыжника с палками: вдох – руки вверх, выдох – вниз (быстрый выдох – резкое опускание рук, продолжительный выдох – медленное опускание рук)

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционной гимнастикой называются специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щёк, уздечки.

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.

Стандартные упражнения «Часики», «Чашечка», «Заборчик», «Лошадка», произнесение скороговорок (Проворонила ворона воронёнка. Около колодца кольцо не найдётся. Поезд мчится скрежеща: ж,ч,ш,щ, ж,ч,ш,щ.)

Новая техника работы со скороговоркой – под бит (речетатив)

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.

С детьми ясельного возраста включаем пальчиковые игры (логоритмику) не только в занятия, но и в развлечения.

Пример: «Белочка» Сидит белка на тележке,

Продаёт свои орешки;

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Заиньке усатому.

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)

«Детки», «По грибы», «Осенние листья», «Жучок», «Птички» и т.д.

Речевые игры и упражнения

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

Музыкотерапия

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы 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.

Ритмопластика

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают

грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Упражнения на ритмопластику проводится в основном во время танцев и драматизаций, а танцевальную импровизацию можно совместить с музыкотерапией. В дальнейшем их можно использовать на праздниках и развлечениях.

«Не ошибись»

Цель: *развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.*

Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

Этюд «Осенние листья»

Цель: *передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр).*

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Цель: *Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.*

Ход игры: *Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела правая рука, левая рука, левая нога, правая нога, корпус, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети*

сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

Эти виды технологий (валеологические распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры, ритмопластика, музыкотерапия) можно использовать на всех этапах проведения музыкального занятия.

Использование в своей работе здоровьесберегающих технологий позволяет достичь следующих результатов:

Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.

- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Повышение уровня речевого развития.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

Таким образом музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны не только для решения педагогических задач, но и для формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья дошкольников.