

## **«Использование здоровьесберегающих технологий для развития музыкальных способностей детей старшего дошкольного возраста»**

*Сухорукова Н.М, музыкальный руководитель  
МБДОУ «Детский сад №342 г. Челябинска»*

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Забота о здоровье детей – значимая задача всего общества. Данная задача должна осуществляться не только родителями, но и педагогами дошкольных учреждений. Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В. М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П. Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это, во-первых, одно из средств физического развития детей, и, во-вторых, фактически между этими двумя явлениями («музыка» и «здоровье») можно поставить знак равенства.[3]

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников.

Цель проводимой работы: организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического

и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий, такие как: логоритмика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, ритмопластика;

**Логоритмика** – это комплекс двигательных упражнений, в которых разные движения (туловища, голы, рук, ног) сопровождаются произношением специального речевого материала с музыкальным сопровождением.

Упражнение «Манекен»

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы.

Поставить детей в шахматном порядке, под веселую музыку дети танцуют.

1. по команде « замерла правая нога» *замирает правая нога, все остальные части тела двигаются*

2. по команде « замерла левая нога» *замирает левая нога, все остальные части тела двигаются*

3. по команде « замерла правая рука» *замирает правая рука, все остальные части тела двигаются*

4. по команде « замерла левая рука» *замирает левая рука, все остальные части тела двигаются*

5. по команде « замерла голова» *не двигается голова двигаются только глазки превращение в манекен*

В обратном порядке привести части тела в движение

**Пальчиковая гимнастика** позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Пальчиковая гимнастика «Гусеница»

Этот странный дом без окон

*Дети складывают руки домиком над головой*

У людей зовется «коккон».

*Обхватывают ладонями локти.*

Свив на ветке этот дом,	<i>Делают вращательные движения указательным пальцем</i>
Дремлет гусеница в нем.	<i>Соединить указательный и большой пальцы</i>
Спит без просыпа всю зиму.	<i>Кладут сложенные ладони под щеки.</i>
Но зима промчалась мимо-	<i>Сгибают руки в локтях и попеременно поднимают ладони вверх - вниз</i>
Март, апрель, капель, весна	<i>Сжимают руки в кулаки и по очереди разжимают пальцы, начиная с мизинца</i>
Просыпайся, соня – сонюшка	<i>Поднимают руки и подтягиваются</i>
Под весенним ярким солнышком	
Гусенице не до сна -	<i>Через стороны опускают руки вниз</i>
Стала бабочкой она	<i>Делают маховые движения руками</i>

**Дыхательная гимнастика** - это комплекс оздоровительных упражнений, которые способны влиять на работу всех систем и жизненно-важных органов.

Дыхательное упражнение «Снегирек»

Сел на ветку снегирек -	<i>Дети взмахивают кистями рук</i>
Ф – ф, ф –ф,	<i>Коротко активно выдувают</i>
Брызнул дождик - он промок	<i>Ударяют указательным пальцем одной руки по ладони другой.</i>
Ф – ф, ф –ф,	<i>Коротко мягко выдувают.</i>
Ветерок, подуи слегка,	<i>Качают поднятыми руками над головой</i>
Обсуши нам снегирька!	
Ф – ф, ф...	<i>Продолжительно выдыхают</i>

**Ритмопластика** - развитие двигательной активности ребёнка, привитие основных навыков, необходимых для дальнейшей, взрослой жизни. Можно

выделить четыре основных направления работы с детьми: оздоровительное, образовательное, воспитательное и коррекционно-развивающее. Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку.

Сюжетно – образные танцы

Полька «Бобик с жучкой»

*Дети становятся парами в две линии, на проигрыше качают головой в стороны*

1. Куплет

Бобик Жучку взял под ручку

Стали польку танцевать.

А Барбосик синий носик,

Стал на дудочке играть.

Припев

Ду –ду –ду, гав- гав –гав. (4 раза)

2. Куплет

Долго кошки хохотали,

Как собачки танцевали.

И забыли про мышей,

Что смотрели из щелей.

Припев

Хи - хи – хи,

ха- ха- ха. (4 траза)

*Проигрыш: идут парами по кругу*

*Мальчики ставят руки на пояс, девочки берут под руку мальчика, вторая рука за платье.*

*Наклон вперед игра на дудочке*

*Повернуться парами лицом друг к другу, выполнять танцевальные движения.*

*Наклон вперед, хлопки в ладоши*

*Выпрямится руки в стороны.*

Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных здоровьесберегающих технологий

обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка.

Список литературы:

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.- 204с.
2. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. М.: Просвещение, 1985.-174с.
3. Ветлугина Н.А., Дзержинская И.Л., Комиссарова Л.Н. Методика музыкального воспитания в детском саду. М.: Просвещение, 1982.- 271с.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр и доп.- СПб.:ЛОИРО,2000.
5. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет, - «Т. Ц. Сфера» 2006 - 192 с.