

## Консультация для воспитателей

### Тема "Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях"

Подготовила: музыкальный руководитель  
высшей квалификационной категории  
Волчкова М.В.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

**Целью** музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Именно поэтому, на музыкальных занятиях я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

- дыхательная гимнастика
- артикуляционная гимнастика
- игровой массаж
- пальчиковые игры
- речевые игры

#### **Дыхательная гимнастика**

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы.

Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи),
- тренировка силы вдоха и выдоха,
- развитие продолжительности выдоха.

Я использую следующие упражнения:

#### **“Часики”**

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки за голову. Медленно наклониться вправо – вдох (живот втянуть). Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот расслабить).

*Тик – так, тик – так,*

*Ходят часики вот так:*

*Наклон влево, наклон  
вправо, Наклон влево,  
наклон вправо. “Щука”*

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох – легко надавливать на ребра, в конце вдоха – руки в стороны, выдох – надавливать руками на ребра

*Щука в омуте жила,*

*Воду щеткою мела.*

*Щи готовила гостям,*

*Угощение лецам.*

**“Листочки”**

*Как подул холодный ветер —*

*В воздухе осеннем полетели,*

*закружились осенние листочки.*

Дети берут листочки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением листочков.

**“Снежинки”**

Дети сдувают воображаемую снежинку

**“Подуй на пальцы”**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**“Снегопад”**

*Снежинок много я собрал,*

*Ветерком легким стал.*

*Если очень постараться,*

*Снежинки дружно разлетятся.*

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок.

**“Горячий чай”**

Дети держат кружки, с наклеенным "паром". Вдох и длинный сильный выдох. "Пар" должен шевелиться.

**“Задуй свечи”**

*Свечи я задуть хочу,*

*Всех сейчас я научу.*

*Полной грудью вдохну,*

*Свечи все я потушу.*

Свечи – крышки от фломастеров, расставить и “зажечь”. Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает.

**«Погремся»**

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с голосом.

### **Артикуляционная гимнастика**

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Вот некоторые упражнения:

1. Покусать кончик языка.
2. Провести языком между губами и зубами как бы очищая зубы.

3. Проткнуть языком попеременно верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щеки.
5. Пощелкать языком, меняя объем рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась (например, игровое задание: разные лошадки по-разному цокают копытами: большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие — пони, цокают быстро и высоко).
6. Покусать нижнюю губу по всей длине. Так же покусать верхнюю губу.
7. Оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение.
8. Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки.

#### **«Обезьянки»**

Проснулись утром обезьянки, потянулись, улыбнулись, зевнули, покорчили в зеркало рожицы, помахали друг другу. Сорвали банан, пожевали, и вдруг обезьянка Чи-чи отняла банан у обезьянки Чу-чу. Чи-чи стало весело (веселые губы, а Чу-чу стало грустно (*грустные губы*). Затем обезьянки стали щелкать орешки, спрятали их за щечку, потом за другую. От радости обезьянки стали целовать свой носик, щечки, подбородок, лобик и все вокруг. Потом обезьянки стали качаться на качелях (*голосом глассандо*) и раскачали старый баобаб (*покряхтеть голосом*).

#### **«Жаба Квака»**

Жаба Квака с солнцем встала (потягиваются)

Сладко-сладко позевала (зевают)

Травку сочную сжевала (жевательные движения, глотание),

Да водички поглотала.

На кувшинку села, песенку запела:

Ква-ква-ква, жизнь у Кваки хороша!

#### **Игровой массаж**

**Игровой массаж** тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. 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. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

#### **«Превращение»**

Лепим, лепим ушки – *щипать пальцами раковины ушей*

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки – *поглаживать брови, глаза закрыты*

Видим далеко!

Носик мы погладим, *большими пальцами гладить крылья носа*

Усики расправим. *нарисовать указательными пальцами усы*

Теперь мы не ребята, *покружиться*

А веселые зверята! *похлопать в ладоши*

#### **«Неваляшка»**

Неваляшка, неваляшка *массирование точки возле переносицы.*

Качи - кач, качи - кач, *наклоны головы влево- вправо*

Ой, красивая милашка. *массируем точки на шее*

Качи - кач, качи – кач. *наклоны в сторону влево- вправо*

Неваляшке не сидится, *массирование точки возле ушей.*

Она любит веселиться, *хлопки в ладоши.*

Наклоняется вперёд, *наклон головы вперёд*  
 Влево, вправо,  
 влево, вправо.  
 Поворот. *круговое движение головы.*  
 Неваляшку мы качаем, *массирование шеи и покачиваем головой.*  
 Очень весело играем. *сжимать и разжимаем пальцы рук.*  
 Раз, два, три, четыре, пять, *ладони раскрыты, пальцы по очереди*  
*встречаются, левые с правой рукой.*  
 Мы устали с ней играть. *закрывать ладонями лицо.*

### **Дождик**

Мы по улице идем, *пальцами рук перебирать, нажимая вниз по ногам,*  
 Дождик капает кругом. *поочередно сжимать и разжимать кисти рук*  
 Раз, два, три, четыре, пять, *поочередно массировать пальцы*  
 Надо зонтик раскрывать *соединить руки над головой*  
 Мы по лужам шлепаем *хлопки ладонями по бедрам*  
 И ногами топаем! *постукивание кулаками по бедрам*  
 Ловим капли мы руками, *поочередно разжимать кулаки обеих рук*  
 Раз, два, три! *3 хлопка*  
 И качаем головами *качать головой*  
 Посмотри! *потянуться вверх .*

### **Котик**

Лапки мягкие идут *похлопывание ладонями по ногам*  
 Если мышку он увидит, *круговые видения указательными пальцами в уголках глаз*  
 Лапки быстро побегут *быстро перебирать пальцами по ногам .*

### **Куколка**

Моя куколка проснулась, *круговые движения пальцами около глаз*  
 Сладко-сладко потянулась. *поднять руки вверх, потянуться*  
 Я ее умою теплою водою, *поглаживание щек*  
 Волосы ей причешу,  
 Бант красивый повяжу, *поглаживание головы*  
 Надену платье крошке, *поглаживание руками туловища сверху- вниз*  
 А на ноги – сапожки. *поглаживание ног руками сверху- вниз*  
 Раз, два, три, четыре, пять, *сжимать и разжимать кисти рук*  
 Можно нам идти гулять. *хлопки в ладоши.*

### **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

#### **Пальчик мой**

*Музыка и слова И. Бодраченко*

Пальчик мой, пальчик мой, (Гладят поочередно каждую ручку) Поиграй- ка ты со мной.

Пальчик раз, пальчик раз (Показывают поочередно указательные пальцы)

Вышел зайныка у нас. (Приставляют пальцы к голове –«ушки»)

Ушки длинные у зайки,  
Из кустов они торчат,  
Он и прыгает, и скачет,  
Веселит своих зайчат. (Дети прыгают на двух ногах, руки перед грудью).  
Пальчик мой, пальчик мой, (Движения, как в первом)  
Поиграй- ка ты со мной.  
Пальчик раз, пальчик раз (Складывают большой палец с другими пальцами  
Вышла курочка у нас. щепоткой)  
Курочка по улочке ходит, ходит, ходит. (Качают ими в верх и вниз)  
Курочка хохлат ушка зернышки находит. (Одну ладошку раскрывают, другой ручкой  
«клюют» по раскрытой ладошке.)  
Курочка хохлат ушка прыг на крыльцо,  
Курочка хохлат ушка снесла тебе яйцо. (Соединяют ладошки –несут «яйцо»)  
Пальчик мой, пальчик мой, поиграй- ка ты со мной (движения как в 1ом)  
Пальчик раз, пальчик раз вышла козочка у нас. (Выставляют указательный палец одной  
руки, затем указательный палец другой рук  
У козы рога торчат, у козы рога торчат. (Покачивают рожками)  
У козы рога торчат, может забодать ребят («Бодают» друг друга).

### **Цап-царап**

*Музыка С. Гаврилова, слова Р. Алдонина*

У котёнка лапки (Гладят поочередно каждую ручку)  
Мягкие подушки А внутри- царапки, (Шевелят пальчиками)  
Острые игрушки  
Цап, цап, цап-царап (Поочередно руками «царапают» перед собой)

### **Острые игрушки**

Учит сына кошка: (Пальчиком «грозят»)  
Не зевай, сынишка!  
Где шуршит немножко, (Ладони лежат на коленях. Пальцы рук  
Там, наверно, мышка! Согнуты, приподняты, шевелят ими).

### **Вот как пальчики гуляют**

*Слова Г. Вихаревой, обработка мелодии Раухвергера*

Вот как пальчики гуляют, (По раскрытой ладошке «шагают»  
Пальчик, пальчик догоняет. указательный и средний пальчики).  
Будут пальчики гулять,  
По ладошечке шагать!  
Проигрыш (темп быстрый) (Пальчики «бегут»)  
Пальчики теперь попляшут, (Подняв обе ладошки на уровень глаз  
Веселее пусть попляшут быстро перебирают пальчиками «пляшут»)  
Будут пальчики плясать,  
Ну, а после отдохнуть (Положить ладошки на колени)

### **Речевые игры**

Речевые игры позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**«Зимушка-зима» - речевая игра со «звучащими жестами»**

Ой ты, Зимушка-зима, (пружинка с поворотами, руки на поясе)

Ты холодная была,	(притопы ногами в ритме фразы)
Ты холодная была,	(хлопки по бёдрам)
Все дорожки замела.	(качают руками внизу вправо-влево)
Морозы трескучие,	(прыгают)
Снега сыпучие,	(машут кистями рук)
Ветры завьюжные,	(качают над головой)
Метели дружные.	(круговые движения руками)

**« Сороконожка»**

Шла сороконожка	идут «паровозиком», держась за плечи друг друга
По сухой дорожке	
Вдруг закапал дождик: кап!	останавливаются
Ой, промокнут сорок лап!	
Насморк мне не нужен,	идут, высоко поднимая ноги
Обойду я лужи!	
Грязи в дом не принесу,	останавливаются, трясут правой ногой,
левой Каждой лапкой потрясу	
И потопаю потом,	топающий шаг
Ой, какой от лапок гром!	

**Итак, систематическое использование здоровьесберегающих технологий** повышает показатели физического развития: уровня дыхательной системы детей, двигательных навыков (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); вокальных умений.

#### **Используемая литература:**

1. «Коррекционная ритмика», авторы: М.А.Касицина, И.Г. Бородина;
2. «Адаптация ребенка в детском саду», автор И.С.Ильина;
3. Программа эмоционально – личностного развития «В мире друзей», автор Е.В.Котова;
4. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет», автор М.Ю.Картушина;
5. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет», автор М.Ю.Картушина;
6. «Сценарии оздоровительных досугов», автор М.Ю.Картушина;
7. «Танцевальная мозаика», автор С.Л.Слуцкая;
8. «Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду», автор О.Н.Арсеневская;
9. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» авторы: М.А.Михайлова, Н.И.Воронина.

