

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 182 с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому
направлению развития детей»

660025, г. Красноярск, ул. Академика Вавилова 76а, 201-53-17,

chuprova-inna@mail.ru

Название практики: «Использование здоровьесберегающих технологий в организации музыкальной деятельности дошкольников».

Практику представляет: Горошко Татьяна Васильевна, музыкальный руководитель, высшая квалификационная категория.

Актуальность: По данным Российской академии медицинских наук, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%, что особенно тревожит в непростой период *пандемии* и *экологического кризиса*.

По результатам анкетирования родителей, только 30 % считают своего ребёнка полностью здоровым. В связи с этим, я считаю актуальным вопрос о сохранении и умножении здоровья дошкольника.

Сущность представляемого опыта, в том, что музыка - это одно из важных средств сохранения здоровья. Но это не значит, что необходимо растить музыкантов. Просто нужно учить малыша слушать и понимать музыку, использовать её в повседневной жизни, наслаждаться ею. Данные размышления мотивировали создание и воплощение педагогической практики, соединяющей традиционные занятия музыкой с оздоровительными мероприятиями.

Главной целью в данном направлении своей работы считаю: укрепление психического и физического здоровья детей. Соответственно выстроились и реализуются мной **основные задачи:**

1. Создаю условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

2.Повышаю адаптивные возможности детского организма (защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

3.. Воспитываю умение заботится о своём здоровье.

Приоритетные образовательные результаты:

У детей сформирована потребность в здоровом образе жизни. Они способны к выбору приёмов по сохранению и укреплению здоровья. У детей развита крупная и мелкая моторика.

Описание практики:

Для этого, на основе педагогических технологий: «Танцевальная ритмика»

Т.И. Суворовой, «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» О.Н. Арсеновской, «Дыхательная и звуковая гимнастика»

Т.В.Нестерюк, «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников»

Е.С. Анищенковой, а также Интернет-ресурсов, мною был разработан план музыкально-оздоровительной работы, объединяющий традиционные формы работы с музыкой и оздоровительные игровые методики.

В рамках данной практики, я использую содержательные блоки игровых упражнений:

1. Валеологические песенки-распевки;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Артикуляционная гимнастика;
4. Оздоровительные и фонетические упражнения;
5. Игровой массаж;
6. Пальчиковые игры;
7. Речевые игры;
8. Музыкотерапия.

Практически в каждый вид музыкальной деятельности я включаю по одному упражнению из того или иного блока, в зависимости от темы и характера НОД. Эти включения занимают от одной до трёх минут времени, не затягивают основное дело, но положительно влияют на детское здоровье.

Продолжая, хочу остановиться подробнее на каждом, из этих блоков.

Блоки	Примеры
<p>Валеологические песенки - распевки. С них я начинаю все музыкальные занятия. Простые, добрые слова и мелодия, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, способствуют развитию дружеских чувств, подготавливают голос к пению. Например, <i>попевка на основе мажорного трезвучия «Добрый день», или Коммуникативная игра с пением «Здравствуй друг!».</i></p> 	<p>Коммуникативная игра с пением «Здравствуй друг!». <i>куплет: Зашагали ножки прямо по дорожке. Гуляют врассыпную по Весело гуляли и друга повстречали. Находят себе пару – друга</i> <i>Припев: Здравствуй, здравствуй, милый друг! Пожимают руки друг другу</i> <i>Ты посмотри вокруг. Разводят руки в стороны</i> <i>Ты мне только улыбнись! Улыбаются друг другу</i> <i>Крепко обнимись! Обнимаются</i> О</p>
<p>Дыхательная гимнастика. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например: <i>Упражнение «Трубочка»</i> <i>Игровое упражнение «Дуем на горячий чай»</i> <i>Упражнение «Надуй шар»</i></p> 	<p>Упражнение «Трубочка» <i>Пьем коктейль через трубочку. Выдох носом.</i> Игровое упражнение «Дуем на горячий чай» <i>Вдох носом. Вытянуть губы узкой «воронкой». (Выдох.)</i> Упражнение «Надуй шар» <i>Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.</i></p>
<p>Артикуляционная гимнастика. Данные игры и упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например: <i>Рыбки разговаривают.</i> <i>Сытый хомячок.</i> <i>Голодный хомячок.</i></p>	<p>Рыбки разговаривают. <i>Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).</i> <i>Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.</i> Сытый хомячок.</p>



*Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
Голодный хомячок.
Втянуть щеки.*

Фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Они способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, например:

Упражнение «Капризка»

Упражнение «Посчитаем»



Упражнение «Капризка»

Я не буду убираться! Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть, никого не слушать!

Затем дети кричат «а-а-а!»,

воют «У-у-у!», визжат «И-и-и!»

Упражнение «Посчитаем»

Дети считают, усиливая голос от шепота до крика.

1-шепотом, 2-тихо, 3-громче, 4-еще громче и т. д.

Игровой массаж.

Массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы своим органам. Выполнение массажа расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Кроме того массаж поднимает настроение и улучшает самочувствие детей. Обучение простейшим массажным движениям происходит под музыку в игре. Слова могут припеваться, или музыка звучит просто фоном. Например:

«Дождик»

«Котик»

«Дождик»

Исходное положение: Дети сидят на полу, вытянув ноги.

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 топает! (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»

Исходное положение: Дети сидят на стульях перед педагогом.

Ходит котик потихоньку,

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)

Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки, или произносятся под музыку в исполнении на фортепиано, металлофоне или под звучание шумовых инструментов. Тексты для пальчиковых игр должны быть простыми. Это короткие потешки, стихотворения, песенки, считалки. В младшем возрасте простые пальчиковые игры направлены на развитие координации движений пальцев рук с текстом стихов, потешек, песенок.

Например:

«Коза - рогатая», «Сорока - белобока», «Зайка»

К старшему возрасту пальчиковые игры помогают развить чувство ритма, музыкальный слух, развивают память, интонационную выразительность и артикуляционный аппарат.

Например: **Пальчиковая игра «Котенька-коток»:**



: Пальчиковая игра «Котенька-коток»:

исходное положение рук – кулачки прижаты друг к другу таким образом, что большие пальцы находятся сверху, а мизинцы – снизу.

Котя – котенька - коток, котя – серенький хвосток. (достаём мизинчики и соединяем их подушечки, подучается «хвостик»)

Лапочки-подушки, (хлопки «мягкими ладонями»)

Ушки на макушке. (кулачки сжаты, достаём и вытягиваем указательные пальцы)

Как услышат мышку, (поворачиваем «мордочку» вправо-влево)

Мышку-шалунишку. Превратятся лапки в коготки – царапки.

(сжимаем и разжимаем пальчики - «коготки»)

Цап-царап! Цап-царап! («ловим мышку»)

Ам! (сжимаем ладони, «поймали»)

Мышка, мышка, не шуриши, (легко гладим ладошки друг об друга)

Котя- котик, не спеши...

(замерли)

Цап-царап! Цап-царап! («ловим

	<p>мышку») <i>Ам! (сжимаем ладони, «поймали»)</i> <i>Давайте посмотрим, все ли мышку поймали? (заглядываем в ладошки)</i></p>
<p>Речевые игры. Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки: ритмом, темпом, динамикой, артикуляцией. Основой речевых игр служит детский фольклор. К звучанию речевых игр можно добавлять музыкальные инструменты или звучащие жесты: хлопки, прыжки, щелчки, шлепки, постукивание кулачками и т.д. Например: Речевая игра «Тень-тень»</p> 	<p>Речевая игра «Тень-тень» <i>Тень тень потетень, (скользящие хлопки)</i> <i>выше города</i> <i>плетень. (поднимают руки вверх)</i> <i>Сели звери под плетень,</i> <i>похвалялся весь день. (садутся на корточки)</i> <i>Похвалялася лиса, всему свету я краса! (пружинка)</i> <i>Похвалялся зайка, поди догоняйка! (прыжки)</i> <i>Похвалялися ежи, у нас шубы хороши (притопы)!</i> <i>Похвалялись блохи, и у нас неплохи! (Каблучки)</i> <i>Похвалялся медведь, могу песни я петь! (кружатся неуклюже)</i> <i>Похвалялася коза, всем я выколю глаза! (приставляют пальцы ко лбу)</i></p>
<p>Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. С давних пор музыка используется как лечебный фактор.</p>	<p>Детей нужно встречать, укладывать спать, поднимать после дневного сна под соответствующую музыку, использовать ее в качестве фона для занятий, и в свободной деятельности</p>

Свою работу я выстраиваю через активное сотрудничество со всеми участниками образовательного процесса. Обязательным условием этого нахожу внесение в режимные моменты и самостоятельную деятельность детей предложенного музыкально-игрового материала.

Вопросы здоровьесбережения не могут решаться без тесного контакта с семьей. Использую при этом такие формы, как консультирование, анкетирование, использование сайта ДОУ, стендовая информация,

совместное участие в мероприятиях, создании соответственной развивающей среды.

Новизна: в музыкальной деятельности использую современные здоровьесберегающие технологии в процессе игры. Привычные виды музыкальной деятельности стараюсь разнообразить с пользой для здоровья детей.

Доступность: Данный опыт музыкально-оздоровительной работы может быть использован в образовательном процессе дошкольных учреждений.

Результативность: Повышение показателей физического развития, улучшение двигательных навыков и качеств (*пластичность, координация, ориентировка в пространстве*); совершенствование навыка владения своим голосовым аппаратом. Дети проявляют инициативу в выборе музыкальных игр и упражнений оздоровительного характера.

Вывод: применение в процессе музыкальной деятельности здоровьесберегающих педагогических технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребенка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.