Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга»

Здоровьесберегающие технологии НОД область «Музыка»

Подготовила

музыкальный руководитель: Белкова Н.А

**2021г**

**Цель внедрения здоровьесберегающих технологий:** охранение и укрепление психического и физического здоровья детей.

Этапы внедрения технологии.

**1 .** Анализ проведения занятий с позиций здоровьесбережения.

**2 .** Постановка практических задач по результатам анализа.

**3 .** Внедрение в практику здоровьесберегающих технологий

* **.** Мониторинг результатов. Диагностика.

**5**. Литература

### АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Свою работу в этом направлении я начала с анализа занятий с точки зрения здоровьесбережения.

2.ПОСТАНОВКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА

После анализа занятий я пришла к выводу, что надо:систематизировать проведение физкультминуток на занятии (во время малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки),

в начало и конец занятия внедрить элементы, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить),

систематизировать применение элементов здоровьесбережения во время танцев и игр- драматизаций.

В своей работе с детьми я, так или иначе, я всегда использовала следующие виды оздоровления:

**Логоритмика** (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.Логоритмические занятия основаны на тесной связи слова, движения и музыки и включают пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.На занятиях соблюдаются основные педагогические принципы — последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей. Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Необходимым условием в выработке двигательных, слу­ховых и речевых навыков является многократное повторение изучаемого материала с целью создания здоровых динамичес­ких стереотипов.

**пальчиковая гимнастика** (развитие мелкой моторики);

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга .Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр и сказок:

- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;

- совершенствует внимание и память;

- формирует ассоциативно-образное мышление;

- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально - личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию; Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**Дыхательная и артикуляционная гимнастика**.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голос

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить,   
укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

- улучшает дренажную функцию бронхов;

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

- исправляет развывшиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Артикуляционная гимнастика позволяет осуществлять развитие артикуляционной моторики:

- обучение детей простейшим артикуляционным движе­ниям по подражанию взрослому;

-выработку контроля за положением рта.

**Ритмопластика.**

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятель­ности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те пси­хические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологи­ческое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как вырази­тельного ("музыкального") инструмента.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – успех урока. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Подбирая музыку, я стремлюсь к тому, чтобы она отвечала требо­ваниям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его раз­нообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реак­цию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для млад­ших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших; 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с чет­кой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по фор­ме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей; музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения долж­ны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дож­дик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д.-для малышей и более сложная по художественному образу, настроению -в соответствии с музыкой - для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразны­ми по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д).

Требования к подбору движений.

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших - мир иг­рушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших - герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);

- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Помимо вышеуказанных элементов здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях можно использовать речевые игры , игровой массаж, музыкотерапию, танцетерапию, артикуляционную гимнастику, оздоровительные и фонопедические упражнения( по рекомендации и под наблюдением педиатра), и др.

### 3. ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКУ

Основные моменты внедрения здоровьесберегающих технологий.

**Для решения первой задачи** - систематизировать проведение физкультминуток на занятии (во время малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки),- я использую пальчиковую, артикуляционную и дыхательную гимнастику помогают сделать разминку перед пением.. Артикуляционная и дыхательная гимнастику Пальчиковые и жестовые игры интересны, занимательны, не требуют много времени(1,5-2 мин), легко запоминаются, выполняются по показу взрослого. Они позволяют отдохнуть детям в течение малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки, и в то же время не дают детям отвлечь свое внимание от слушания, разучивания и т.д.

**Для решения второй задачи**, поставленной в результате анализа занятия, в начало и конец занятия внедряю элементы психогимнастики, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить).

**Для решения третьей задачи**, поставленной в результате анализа занятия, во время танцев и игр - драматизаций использую элементы логоритмики, психогимнастики, ритмопластики.

Организация работы проводится по трем направлениям:

Групповая и индивидуальная работа с детьми.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Совместная работа педагогов ДОУ.

**Схема проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.**

( виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроя детей).

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

2.Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.

3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка- пальчиковая или жестовая игра- 1 упр.

4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра-1 упр.

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8.Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

5**. Используемая методическая литература**

Буренина А. И.Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошколь­ного и младшего школьного возраста).

Гальцова Е.А. «Забавные истории обо всем на свете» .

О.Н. Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения.

Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие.

Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.

Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа разви­тия.)

В. А. Кныш, И. И. Комар, Е. Б. Лобан, Ю. В. Дудак Логоритмические минутки: тематические занятия для дошкольников.

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников

Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры.