

**Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №167 «Родничок» г. Хабаровск**

Консультация для родителей

**«Использование здоровьесберегающих
технологий
в музыкально-художественной деятельности»**

**Составили:
А.А. Богатыренко
А.Л. Пискунова**

Ноябрь 2022г.

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологические песенки - распевки.

С них следует начинать все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Доброе утро! Доброе утро!	(поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее!	(разводят руки в стороны)
И сегодня весь день Будет веселее.	(хлопают в ладоши)
Мы погладим лобик, носик и щечки.	(выполняют движения по тексту)
Будем мы красивыми,	(постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")
Как в саду цветочки!	
Разотрем ладошки (движения по тексту)	Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем. Смелее, смелее!	
Ушки мы теперь потрем	(потирают ушки)
И здоровье сбережем.	(разводят руки в стороны)
Улыбнемся снова,	
Будьте все здоровы!	
Или:	
Муз.рук:	Здравствуйте, ребята!
Дети:	Здравствуйте!
М.Р.	Как ваше настроение?
Дети:	Очень хорошо.
М.Р.	Мы будем заниматься?
Дети:	Да-да-да!
М.Р:	Вы будете стараться?
Дети:	Так же , как всегда!

Дыхательная гимнастика.

1. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
2. способствуют восстановлению центральной нервной системы;

3. улучшает дренажную функцию бронхов;
4. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
5. исправляет развивающиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

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. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

"Машина"

(обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

"Цветок".

(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

"Собачка"

(закаливание зева)

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

1. Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
2. Тренировка силы вдоха и выдоха.
3. Развитие продолжительности выдоха.

Артикуляционная гимнастика

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

гимнастика "Жаба Квака"

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички поглотала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а!

(произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

Игровой массаж

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми".

Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Вокалотерапия

Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств.

Звук «**А-А-А**» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.

Звук « **И-И-И**»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук « **У-У-У**»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук « **М-М-М**» - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Хорошо использовать такие пропевания в музыкальной НОД как сигнал перед изменением вида деятельности, это способствует сосредоточенности внимания.

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. Например:

"Кошка"

Посмотрели мы в окошко

(пальцами обеих рук делают "окошко")

По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами!

(показывают "длинные усы")

С такими глазами!

(показывают "большие глаза")

Кошка песенку поет,

(хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт!

("зовут" правой рукой)

Речевые игры.

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных 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. Например:

"Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлёт по лужам, шлеп-шлеп. (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (убегают от "дождика")

Музыкальные занятия с использованием технологий **здравьесбережения** эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует *самостоятельное музицирование* детей в группе.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей; стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка; повышение уровня речевого развития; снижение уровня заболеваемости; стабильность физической и умственной работоспособности.

Список литературы

1. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеневская.-Волгоград: Учитель, 2011.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е.В.Михеева.
4. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова
5. Здоровье современных дошкольников. авт. М.А.Руднова
6. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М.Н.Щетинин – Айрис-пресс, 2007.
7. Ветлугина Н.А. «Методика музыкального воспитания». (М. «Просвещение» 1976г.)
8. Костина Э.П. Программа «Камертон» (Нижний Новгород.2001г.)
9. Д.Кэмпбелл «Эффект Моцарта». (М.1999г.)
10. Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия». (М.1999г.)
11. Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников» (творческий центр. М. 2001г.)
12. Сиротюк А.Л. «Развитие интеллекта дошкольников» (творческий центр. М 2001г.)
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. (Москва, «ВАКО», – 2004 г .)