



Научно - практическая конференция работников образования

ОУ Красногвардейского района

«Педагогические инновации, педагогический опыт и эксперимент в процессе модернизации муниципальной системы образования»

Секция: «Дошкольное образование»

Обобщение опыта работы по теме:

«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.»

**Выполнила: музыкальный
руководитель МБДОУ «Пушкинский
детский сад» Тарнаева Е.А.**

**п. Пушкинский
2015**

Содержание

№	Раздел	стр
I	Целевой раздел	
1.1	Анализ проведения здоровьесбережения.	3
1.2	Музыкальная деятельность дошкольников: задачи, цели, средства.	4
1.3	Система музыкально- оздоровительной работы.	4
1.4	Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.	5
II	Технологии стимулирования и сохранения здоровья.	
2.1	Описание основных методов и методик, используемых в представленном педагогическом опыте.	6
2.2	Актуальность.	19
2.3	Результативность.	20
2.4.	Новизна .	21
2.5	Технологичность. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта.	21
2.6	Вывод.	22
2.7	Использованная литература.	23

1.1 Анализ проведения здоровьесбережения.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательно-образовательных, 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 начала с точки здоровьесбережения. Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по здоровьесберегающим технологиям дошкольников, а также задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изучение содержания технологий необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными - дидактами и разработчиками методики, какое место занимают задачи здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников.

Т. И. Осокина выделяет такие задачи:

1. Охрана жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному развитию.
4. Повышение работоспособности.

1.2 Музыкальная деятельность дошкольников: задачи, цели, средства.

Цели и задачи проводимой работы:

Цель: использование здоровьесберегающих технологий, включённых в процесс, обеспечивающих каждому ребёнку укрепление физического здоровья; формирование и развитие у детей умений и навыков.

Задачи: с помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма (активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваемости).

- Способствовать всестороннему духовному и физическому развитию детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Эти задачи решаются на основе определенного применения соответствующих технологий, методов и приемов обучения, различных форм организации музыкальной деятельности.

1.3 Система музыкально- оздоровительной работы.

Система музыкально- оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях следующих здоровьесберегающих технологий:

-дыхательная гимнастика повышает показатели диагностики дыхательной системы, развивает певческие способности;

- артикуляционная гимнастика вырабатывает качественные полноценные движения органов артикуляции, подготавливает к правильному произнесению фонем;

- игровой массаж, повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата; - пальчиковые игры развивают речь ребёнка, повышают координационные способности пальцев, рук (подготовка к письму);

-речевые игры развивают музыкальный и речевой слух, выразительность речи, двигательную активность.-

- музыкотерапия способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной- игровой деятельности. Все технологии здоровьесбережения используются с учётом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка его интересов.

1.4. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.

Музыкальная деятельность - педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, двигательного развития ребенка. В процессе музыкального воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Двигательная деятельность - деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Технология - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. в концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

II. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.

2.1. Описание основных методов и методик, используемых в представленном опыте.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей. Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- Приобщение детей к музыкальной деятельности.
- Использование развивающих форм оздоровительной работы.
- Задача музыкального руководителя сегодня -вооружить воспитателей необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того , чтобы педагоги могли воспользоваться данным материалом, делились знаниями среди родителей. Главное, конечно же, воспитатели смогли бы привить детям потребность в здоровом образе жизни.

Основные моменты внедрения здоровьесберегающих технологий.

Для внедрения основных моментов здоровьесберегающих технологий необходимо решить следующие задачи:

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 гимнастика, 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 течении малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки, и в тоже время не дают детям отвлечь своё внимание от слушания, разучивания и.т.д. Для внедрения 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 трём направлениям:

Групповая и индивидуальная работа с детьми;

Взаимодействие и просветительская работа с родителями;

Совместная работа педагогов ДОУ;

Работа с детьми.

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию здоровьесберегающим технологиям, сохранения и стимулирования здоровья , а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Валеологические песенки-распевки.

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. Например: **Доброе утро!**

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

И сегодня весь день

Будет веселее.

Мы погладим лобик,

Носик и щечки.

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Поворачиваются друг к другу.

Разводят руки в стороны.

Хлопают в ладоши.

Выполняют движения по тексту.

Постепенно поднимают руки вверх,
"фонарики".

Движения по тексту

Ушки мы теперь потрем.
И здоровье сбережем.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

Потирают ушки.
Разводят руки в стороны

Цель распевания - подготовка голосовых связок к пению и упражнение в чистом интонировании определенных интервалов. В практике моей работы песни-распевки имеют здоровьесберегающую направленность.

Задачи: предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. В работе над развитием певческих навыков мне большую помощь оказывают методические пособия и «Учите детей петь» Т.М. Орловой, "Развитие детского голоса в процессе обучения пению" Стуловой Г.П., «Развитие музыкальных способностей детей» М.А. Михайловой, "Методика музыкального воспитания в детском саду" Ветлугиной Н.А. и «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения» О.Н. Арсеновской. Короткие песенки-упражнения дети осваивают на слух, сравнивают отдельные звуки по высоте, определяют, какой звук выше, какой ниже. Попевки помогают детям понять движение звуков и т.д. Так же могут использоваться упражнения направленные на правильное певческое формирование гласных и правильное произношение согласных звуков.

Таким образом, вокальные упражнения позволяют добиться положительных результатов в развитии певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста, подготовке голосового аппарата к исполнению песни, развивают музыкальный слух, а так же поднимают настроение.

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. В ДОУ музыкальные занятия включают несложные упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, которые повышают показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например:

«Насос» («Накачиваем шины»)

По шоссе летят машины -
все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины,
Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. На счёт «раз» слегка кланяемся вниз - руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счёт скругленной спины, ноги прямые. «Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушёл пассивно.

«Машина» (обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох через нос («наливают бензин») и выпускают воздух через рот, при этом делая язычком «тр-р-р», копируя 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. Выдыхаем через рот, губки «трубочкой», медленно выпуская воздух.

«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.

Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные **задачи** дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировать силу вдоха и выдоха.
- Развивать продолжительный вдох.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку. При разучивании упражнений я сначала показываю его с пояснениями, затем предлагаю детям повторить упражнение вместе со мной, контролируя действия каждого ребенка. В качестве речевого материала на занятиях использую сначала гласные звуки, потом слоги, слова, фразы. Постепенно продолжительность речевого выдоха у детей возрастает. Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Игровой самомассаж

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 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. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Обучение простейшим массажным приемам проводится в игре.

Цель – обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела. При проведении массажа важно научить детей не давить на точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру.(от кистей рук к плечу и т.д.)

- 1. Проводя массаж определенных частей тела**, используются поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания [1].
- 2. Пальцы рук** можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания. Большой палец руки связан с легкими и печенью; указательный – с пищеварительным трактом, печенью, толстой кишкой; средний – с сердцем, кровообращением; безымянный – с нервной системой и здоровьем в целом; мизинец – с сердцем, тонким кишечником. В центре ладони находится точка повышения активности.

3. Массаж головы улучшает кровообращение, снимает головную боль. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальцами, взъерошивать или приглаживать волосы, «рисовать» спиральки от висков к затылку. Данные упражнения нельзя выполнять детям с повышенным внутричерепным, глазным, артериальным давлением, с заболеваниями нервной системы и головного мозга.

4. Самомассаж ушей выполняется разогревыми трением ладонями и пальчиками – потереть, подергать в разные стороны мочки ушей, погладить ушки, гладить завитки ушей и т.п.

Весёлые потешки для массажа

Две тетери

На лугу, на лугу
Стоит миска творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали, улетели.

Дети гладят животик
по часовой стрелке.
«Бегают» пальчиками по телу.
Щиплют двумя пальцами.
Машут руками.

Били лён

(Дети стоят «паровозиком»).

Били лён, били,
Топили, топили,
Колотили, колотили,
мяли, мяли.
Трепали, трепали,
белы скатерти ткали,
На столы накрывали.

Стучат друг другу кулачками по
спине.
Растирают ладонями.
Шлёпают ладошками.
Разминают пальцами.
Трясут за плечи.
«Чертят» по спине рёбрами ладоней.
Поглаживают ладонями.

Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал
И по снегу прыгать стал
Прыг – скок, прыг – скок!

Дети легко постукивают пальцами по
ступням ног.

Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенёк,
В барабан он громко бьёт:
Бум-бум-тра-та-та!
Зимой погода – красота!

А в лесу такой мороз!

зайка наш совсем замёрз.
Лапками – хлоп-хлоп!
Ножками – топ-топ!

Носик – трёт-трёт-трёт,
Ушки – мнёт-мнёт-мнёт.
Прыгай выше, зайка,
Зайка - попрыгайка.

Дети шлёпают ладошками по
коленям.

Дети хлопают ладошками по плечам.

Хлопают в ладоши.
Топают.

Поглаживают крылья носа.
пощипывают ушки.

Лёгкие прыжки.

Артикуляционная гимнастика

Основная цель: выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению фонем.

Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях:

- формировать артикуляцию различных звуков;
- закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах;
- совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ (активизация движений кончика языка, выполнение дифференцированных движений кончиком языка, отграничение движений языка и нижней челюсти);
- увеличить объем слуховой памяти и внимания;
- учить выделять сильные доли в цепочке слогов;
- развивать музыкальную память, запоминания текста песен;
- совершенствовать дикцию;
- развивать чувство ритма;

- совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию. Для правильного звукообразования большое значение имеет четкая работа голосового аппарата (нижней челюсти, губ, мягкого неба с маленьким язычком), поэтому для достижения этой цели на каждом занятии провожу разминку – артикуляционную гимнастику по системе Емельянова В.В. Эти упражнения не только развивают певческий голос, но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.

В артикуляционную гимнастику входит:

- работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку и т.д.);
- с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки), массаж лица от корней волос до шеи собственными пальцами.

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.

Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом. Затем осваиваем *артикуляционные упражнения:*

«Язычок проснулся» (толкать язычком в правую и левую щеку);

«Язычок, покажись!» (покусать кончик языка);

«Зубов не страшись!» (высовывать язык вперед и убирать назад);

«Зубы кусаются» (покусать нижнюю и верхнюю губу по всей поверхности);

«Губки хохочут» (в улыбке открыть верхние губы);

«Губки обижаются» (вывернуть нижнюю губу);

«Вкусный язычок» (пожевать язык боковыми губами);

«Чистые зубки» (провести языком между верхней губой и зубами и между нижней губой и зубами);

«Улыбка» (улыбнуться). В игре ребёнок самоутверждается, как личность, у него развивается фантазия. Сами того не замечая, дошкольники решают в игре сложные задачи по развитию дикции и артикуляции. Важно и то, что именно этот вид широко используется детьми в самостоятельной музыкальной деятельности вне занятий. Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. На моих музыкальных занятиях эти упражнения проводятся под счет с хлопками под музыку, а так же в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной и продолжаться не более 3-х минут перед пением. Упражнения выполняем с детьми сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, ноги и руки находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого и, если есть возможность, свое лицо в зеркале. В процессе выполнения артикуляционных упражнений слежу за точностью выполнения детьми движений, темпом выполнения, за сохранением положительного эмоционального настроения у каждого ребенка.

Обязательное условие на занятиях – движение рук одновременно с пением. Руки помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно, выразительно и разнообразно, что позволяет достичь успехов даже с самыми слабыми детьми. Когда мы исполняем попевки на двух нотах соль-ми, ладошкой показываем движение мелодии вверх-вниз, т.е. руки повторяют движения мелодии, или же они повторяют постепенное движение мелодии вверх или вниз, или же отрывистые движения звука на *стаккато*, или же мягкие движения рук – плавный звук на *легато*. Этот прием помогает детям сознательно управлять процессом звукоизвлечения. Красивые, пластичные движения рук, дирижирование, активные, широкие движения, положительные эмоции – все это оказывает благотворное влияние на психологическое и физическое здоровье детей. В результате такой работы

улучшились показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, а также - музыкальная память, внимание.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. На музыкальных занятиях пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, О. Узоровой проводятся чаще всего под музыку (как попевки). Они развивают двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

«Кошка»

Задача: Развивать координацию речи и движения.

Посмотрели мы в окошко-
По дорожке ходит кошка.

С такими усами!
С такими глазами!
Кошка песенку поет,
Нас гулять скорей зовёт!

пальцами обеих рук делают «окошко»
«бегают» указательным и средним
пальцами правой руки по левой руке
показывают «длинные усы»
показывают «большие глаза»
хлопки в ладоши
«зовут» правой рукой

Речевые упражнения.

Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т.Тютюнниковой текст поётся или ритмично декламируется. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Речевые игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. 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:

«Лиса по лесу ходила».

Задача: Развитие ритмичности, координации, внимания.

Лиса по лесу ходила,	Дробный шаг по кругу
Звонки песни заводила.	На последний слог- разворот лицом в круг
Лиса лычки драла,	Хлопки-тарелки
Себе лапки сплела.	Поочерёдное выставление ног на пятку

«Скок-скок-поскок».

Задача: Развивать внимание, ритмичность, координацию движений.

Скок-скок-поскок,	Ритмичные поскоки по кругу,
Сколочу мосток,	в руках — деревянные ложки или кубики,
Серебром замощу,	на них отстукивается ритм стиха
Всех ребят пущу.	

В конце все останавливаются, ведущий вступает в диалог с кем-нибудь из участников («ритмический разговор»).

«Кап-Кап!» сл. Е. Макшанцевой

Задача: Одновременно с игрой на треугольниках пропевать на двух нотах (соль-ми) текст стишка,следить за ритмическим рисунком.

Можно разделить на две команды (нечётные и чётные строчки чередовать).

-Кап,кап, кап! Кап, кап, кап!

Что там за оконцем?

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап!

Что блестит на солнце?

Кап, кап, кап! Кап, кап, кап! Капают капли!

То весна к нам пришла, птицы прилетели!

Музикотерапия способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной- игровой деятельности.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Музыкальные занятия – 2- раза в неделю в музыкальном зале. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах музыкально-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые

помогут решать поставленные задачи. Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятия. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Для каждого задания, выбираю наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

Т.О. для создания условий мотивации к занятиям музыки считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка появилось желание заниматься музыкальной деятельностью, и чтобы он понял полезность для своего здоровья.

2.2. Актуальность педагогического опыта.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Тема здоровья актуальна во все времена, она становится первостепенной. Но ещё более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Именно поэтому особое значение приобретает проблема реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей. В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей

относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, музыки потребность в здоровом образе жизни?.

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

2.3. Результативность.

Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы с детьми, которое выразилось в следующих результатах. В результате музыкально-оздоровительной работы прослеживается положительная динамика. У детей повышается уровень музыкальных и творческих способностей детей:

- стабильность эмоционального благополучия детей, каждого ребёнка;
- повышения уровня речевого развития;
- снижения уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности;

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий:

- спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по применению психогимнастических упражнений, логоритмике, ритмопластике, дыхательной и артикуляционной гимнастике;
- сделала подборку пальчиковых игр для каждого возраста;

- внедряю в занятия, здоровьесберегающие технологии;
- провожу анализ занятий с позиций здоровьесбережения;

Усовершенствована предметно-развивающая среда в группах (изготовлены атрибуты, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики подобран музыкальный материал - повышающий иммунитет детей , восстанавливающий спокойное дыхание.

Для успешной работы по приобщению родителей педагогов к ЗОЖ выпустила информационное пособие « Здоровье детей в наших руках», в котором можно найти много полезной информации, рекомендации и памятки по использованию новых здоровьесберегающих технологий.

2.4. Новизна.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических распевок, речевых упражнений, релаксации для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий ;
- использование дыхательной гимнастики, артикуляционных упражнений.

Новизна опыта заключается в использовании здоровьесберегающих технологиях в игровой форме на традиционных занятиях.

2.5. Технологичность. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта.

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

В опыт работы входят основные элементы:

- Воспитательно-образовательный процесс: музыкальные занятия, упражнения на релаксацию, игровой массаж, минутки здоровья, , минутки психологической разгрузки.
- Наглядная агитация и работа с родителями: музыкальные уголки для детей и родителей, круглый стол « Заботимся о здоровье детей вместе», Музыка для релаксации, беседы, консультации и пр.
- Цикл бесед для детей: «», «Играйте вместе с нами», «В здоровом теле-здоровый дух», « Твое настроение».

2.6.Вывод:

1. Создание здоровьесберегающих технологий, среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности ДОУ, решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.
2. Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, музыкальные занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, артикуляционной гимнастики, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающим технологиями
3. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Литература:

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.
2. Ветлугина Н.А. "Методика музыкального воспитания в детском саду", М., "Просвещение", 1989г
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.:Сфера, 2008г.
4. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. -М.:Сфера, 2004г.
5. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2008.
6. Кокина Н.А. Реализация образовательной области «Музыка» в соответствии с ФГТ.// Справочник музыкального руководителя.2012.№0.С. 18.
7. Метлов Н.А. "Музыка детям" :Пособие для воспитателя и музыкального руководителя. - М., "Просвещение", 1985 г.
8. Михайлова М.А. Развитие способностей детей. Ярославль: Академия развития, 1997.
9. Подольская Е.И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009
10. Радынова О.П. « Музыкальное воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000.
11. Стулова Г.П. "Развитие детского голоса в процессе обучения пению", М., Издательство "Прометей", МГПУ им. В.И.Ленина,1992 г.
12. Тютюнникова Т.Т. «Элементарное музицирование», (Авторская программа), М., 2005г.
13. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.