

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ»

на 2021-2026г

Введение.

1. Анализ проведения занятий с позиций здоровьесбережения. (1 этап)
2. Постановка практических задач по результатам анализа (2 этап).
3. Изучение методической литературы. (3 этап)
4. Анализ методической литературы (4 этап).
 - 4.1 Логоритмика.
 - 4.2 Пальчиковая гимнастика.
 - 4.3 Психогимнастика.
 - 4.4 Дыхательная и артикуляционная гимнастика.
 - 4.5 Ритмопластика.
5. Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику (5 этап)
 - 5.1. Основные моменты внедрения здоровьесберегающих технологий.
 - 5.2. Работа с детьми.
 - 5.2.1. Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий. (виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).
 - 5.2.2. Применение логоритмики на музыкальных занятиях. Примеры элементов логоритмики на музыкальных занятиях.
 - 5.2.3. Применение пальчиковых игр. Примеры пальчиковых игр.
 - 5.2.4. Применение ритмопластики на музыкальных занятиях. Примеры элементов ритмопластики на музыкальных занятиях.
 - 5.2.5. Применение психогимнастики. Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.
 - 5.2.6. Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики. Примеры.
 - 5.3. Взаимодействие и просветительская работа с родителями.
 - 5.4. Совместная работа педагогов ДОУ.
6. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий (6 этап).

Выводы
Список литературы.
Приложение

Введение

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть

промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Основная форма музыкальной деятельности в ДООУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей ребенка.

Виды занятий - индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию - типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

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.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:- по музыкальному воспитанию: «Музыкальное воспитание» О. Радыновой, Программа «Элементарное воспитание» Т. Тютюнниковой, концепция К. Орфа, Программа «ритмическая мозаика» А. Бурениной и др. - по воспитанию здорового ребенка: «Как воспитать здорового ребенка» В. Алямовской, «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» А. Галанова, «Развивающая педагогика оздоровления» В. Кудрявцева, «Театр физического развития и оздоровления» Н. Ефимова,

Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» М. Картушиной, «Дыхательная гимнастика» А. Стрельниковой, «Психогимнастика» М. Чистяковой.

Цель внедрения здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.

Оздоровительные задачи

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Этапы внедрения технологии.

- 1 этап. Анализ проведения занятий с позиций здоровьесбережения.
- 2 этап. Постановка практических задач по результатам анализа.
- 3 этап. Изучение методической литературы.
- 4 этап. Анализ методической литературы. Подбор материала для работы и консультаций.
- 5 этап. Внедрение в практику.
- 6 этап. Мониторинг результатов. Анализ занятий. Диагностика.

1. АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ. (1 этап)

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.

Анализ проведения занятия с позиции здоровьесбережения.

Параметры	Результаты анализа
1. обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т.д.	Соответствует нормам СанПиН
2. продолжительность музыкальных занятий.	Соответствует возрасту.

3.количество видов деятельности: слушание, пение, игра на ДМИ, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразие, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)	Количество видов деятельности на муз. занятиях: 3-5 видов деятельности (слушание, пение, муз, ритм, движения, игра на ДМИ, детское творчество - песенно-танцевальное, игры-драматизации). Средняя продолжительность каждого вида деятельности соответствует нормам. Статические и динамические виды деятельности чередуются.
4.место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).	ТСО применяется в основном для прослушивания музыки. Общая длительность использования на занятии не превышает 25% Соответствуют нормам.
5.физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии - их место, содержание и продолжительность.	В процессе слушания и пения проводятся различные разминки, физкультминутки.(0,5-2 мин; 2-3 раза за все занятие)
6.проведение бесед связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.	Регулярно проводятся
7.психологический климат на занятии.	В основном, занятия проходят в спокойной обстановке
8.темп и особенности начала и окончания занятия.	На занятия дети приходят в разном настроении. Иногда сложно начать с ними работу. К концу занятия дети могут уставать.

2.ПОСТАНОВКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА (2 ЭТАП).

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 использовала виды оздоровления:

- логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);
- пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики);
- 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;
- Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.
- Ритмопластика.

Для более глубокого изучения и систематизации знаний по теме применения здоровьесберегающих технологий на музыкальном занятии я обратилась к методической литературе.

3.ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. (3 ЭТАП)

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.

4. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (4 ЭТАП).

4.1 ЛОГОРИТМИКА.

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. Психологи и лингвисты считают, что в раннем детстве темпы речевого развития значительно выше, чем в последующие годы. Если к концу первого года жизни словарь ребенка включает 8—10 слов, то в три года — до 1 тыс. слов. Педагоги и родители должны помочь детям овладеть родным языком, накопить значительный запас слов, научить произносить все звуки.

На третьем году жизни ребенка речь становится доминирующей линией развития. Быстро пополняется словарь, качественно улучшается умение строить предложения, совершенствуется звуковая сторона речи. Ребенок учится сравнивать, строить умозаключения наглядно-действенного характера. Речь служит средством общения и саморегуляции поведения. Она становится более осмысленной и выразительной. Ребенок может произносить слова с разной интонацией и громкостью, менять темп речи. Он способен понимать значение качественных прилагательных, обозначающих форму, цвет, величину, вкус.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

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.

Логоритмические занятия проводятся 1 раз в неделю музыкальным руководителем и воспитателем. Хороших результатов можно добиться только при совместной работе педагогов. Музыкальный руководитель сочетает музыку, речь и движения, воспитатель продолжает эту работу на речевых занятиях и в игровой деятельности детей. Такая комплексная форма предупреждает речевые нарушения у детей и способствует развитию личности в целом.

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.

Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

4.2 ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать... Невозможно, перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук

достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. 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. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Особое место занимают «пальчиковые сказки» - знакомую дошкольникам - «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др. адаптируются для возможности их показа движениями рук и чаще всего имеют стихотворную форму.

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.

4.3 ПСИХОГИМНАСТИКА.

Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации.

Снятие эмоционального напряжения.

Упражнять детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения.

Коррекция настроения и отдельных черт характера.

Обучение ауторелаксации.

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.

4.4 ДЫХАТЕЛЬНАЯ И АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

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.

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 развившиеся 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.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (исключая 20 минут до еды и 1 час после еды). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

4.5 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. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать

внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

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. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

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.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким — они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. 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.

Требования к подбору музыки.

Подбирая музыку, необходимо стремиться 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, артикуляционную гимнастику, оздоровительные и фонопедические упражнения (по рекомендации и под наблюдением логопеда психолога).

5. ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКУ (5 ЭТАП)

5.1. 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.

5.2. Работа с детьми.

5.2.1. Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, (виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения 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.

5.2.2.Применение логоритмики на музыкальных занятиях. Примеры элементов логоритмики на музыкальных занятиях.

Логоритмические упражнения на музыкальных занятиях я провожу в основном во время музыкально-ритмических движений и игр-драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле.

Песня с движениями «Колыбельная» (1,2-я младшие группы)

Использую в играх-драматизациях и как заключительное упражнение на релаксацию.

*Ой, люли-люшенки,
Баиньки-баюшеньки...
Сладко спи по ночам
Да расти по часам.*

Кладут руку на руку
и покачивают ими.

Поднимают руки вверх.

*Музыкальный
руководитель. Спит
малыш. Свернулся
клубочком кот и тоже*

задремал. И мы с вами отдохнем.

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной (кассета «Колыбельные»). Потом садятся, потягиваются, встают и спокойно выходят из зала.

Стихотворение с движениями «Падает снежок» (средняя группа).

Использую в музыкально-ритмических движениях и играх – драматизациях, и, в дальнейшем, на праздниках и развлечениях (Новый год, по следам праздника) для вовлечения всех детей в ход действия.

Упражнение «Как мы ухаживаем за огородом» на координацию речи с движениями под музыку (старшая, подготовительная группа).

Использую в музыкально-ритмических движениях и играх – драматизациях, и, в дальнейшем на праздниках и развлечениях (осенний праздник) для вовлечения всех детей в ход действия.

(Можно выполнять под мелодию русской народной песни «Как у наших у ворот».)

Хором. Огород у нас в порядке —

Мы весной вскопали грядки.

(Имитировать работу с лопатой)

Мы пололи огород.

(Наклониться или присесть, достать руками пол)

Поливали огород. (Покачиваться вперед—назад)

В лунках маленьких не густо посадили мы капусту.

(Присесть на корточки, обхватить руками колени)

Лето все она толстела,

Разрасталась вишь и ввысь.

(Медленно подниматься, руки на поясе, повороты туловища вправо — влево)

А сейчас ей тесно белой,

Говорит: — Посторонись!

(Ноги на ширине плеч, топнуть ногой в конце фразы)

5.2.3. Применение пальчиковых игр. Примеры пальчиковых игр.

Применяю в качестве физминуток во время слушания или пения (тематика произведения была созвучна с упражнением, например упражнение «Пароход», «Капитан» при разучивании репертуара к Дню защитника Отечества, «Теремок» - к Новому году и пр.). Сложные упражнения мы разучиваем в несколько этапов, а потом часто к ним возвращаемся. На одном занятии мы обычно повторяем какое-либо хорошо разученное упражнение и работаем над новым.

1,2 младшая группа.

ПАРОХОД

Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.



Средняя группа

КАПИТАН

Я плыву на лодке белой,

По волнам с жемчужной пеной.
 Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган.
 Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся.
 Лишь пугает птичий крик
 Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,
 Посмотрев на океаны,
 Путешественник-герой,
 к маме я вернусь домой

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Старшая, подготовительная группы.
 Пальчиковая сказка «Теремок»

Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю мышка бежит, у дверей остановилась и стучит: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Ну, а мышке в ответ - тишина. Поселилась тогда в домике она. Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю лягушка бежит, у дверей остановилась и стучит: Лягушка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, в доме живу,	<i>показывают руками «крышу теремка», «бегут» указательным и средним пальцем правой руки по ладони левой - жест «Мышка», стучат кулачком правой руки о ладошку левой, прижимают к губам указательный палец,</i> <i>показывают руками «крышу теремка»,</i> <i>шлепают ладошками по коленям – жест «Лягушка», стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</i> <i>жест «Мышка»,</i>
---	--

Пирожки с малиной жую. А ты кто? Лягушка: Я Лягушка, Я Лягушка, Я умею петь частушки! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю Зайка бежит, у дверей остановился и стучит: Зайка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, пирожки жую, Лягушка: Я, Лягушка, частушки пою. А ты кто? Зайка: Я Серый Зайка – На дудочке играй-ка! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю Лисичка бежит, у дверей остановилась и стучит: Лисичка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, пирожки жую, Лягушка: Я, Лягушка, частушки пою. Зайка: Я Серый Зайка- На дудочке играй-ка! А ты кто? Я красавица Лисичка, Всем свяжу я рукавички! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, поля Мишка идет, у дверей остановился и ревет: Мишка: Кто, кто в теремочке живет?	<i>«лепят ладошками пирожки», жест «Лягушка»,</i> <i>показывают руками «крышу теремка»,</i> <i>средний и указательный пальцы правой руки вытянуты вверх, остальные сжаты - жест «Зайка»,</i> <i>стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</i> <i>жест «Мышка», жест «Лягушка», жест «Зайка», имитируют игру на дудочке, показывают руками «крышу теремка»,</i> <i>мягкие движения кистями рук, стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</i> <i>жест «Мышка», жест «Лягушка», жест «Зайка», имитируют игру на дудочке,</i>
---	--

Кто, кто в невысоком живет? Звери Мишку испугались И в испуге разбежались!	<i>мягкие движения кистями рук, поглаживают поочередно руки, показывают руками «крышу теремка», громко топают ногами, стучат кулачком о кулачок, стучат кулачком правой руки о ладошку левой, сжимают пальцы в «замок» разводят руки в стороны.</i>
--	---

5.2.4. Применение ритмопластики на музыкальных занятиях. Примеры элементов ритмопластики на музыкальных занятиях.

Упражнения на ритмопластику я провожу в основном во время танцев и драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле.

Пример фрагмента музыкального занятия с применением элементов ритмопластики.

«Веселые путешественники».

Музыка М. Старокадомского

Задачи: развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой и словом.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

И.П. - (исходное положение). Дети стоят друг за другом.

1 фигура

1 куплет

Ходьба друг за другом бодрым шагом.

Припев:

И. П. - стоя лицом в круг.

На слова "Тра-та-та" - три хлопка справа у головы.

Повторение - три хлопка слева.

На слова «Мы берем с собой кота» - на 4-х прыжках руки вниз.

На слова «чижика» - наклон вперед, руки назад "хвостиком",

«собаку» - слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опущены,

«Петьку-забияку» - шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«обезьяну» - наклон вправо, руки согнуты в локтях, ладони вперед,

«попугая» - наклон в том же положении влево,

«вот» - руки вперед.

«компания какая» - руки опустить.

Повторение последней фразы - движения те же, в конце - шаг на месте.

2 фигура

2 куплет

Запев:

ходьба топающим шагом, вращение согнутыми в локтях руками (паровозик)

На повторение музыки изменить направление движения, руки «держат руль» - имитация езды на автомобиле.

Припев: движения те же.

3 фигура

3 куплет

Запев: поскоки по кругу друг за другом (для детей 3-3,5 лет вместо поскаков - ходьба).

Начиная со слов "Нам солнышко светило" дети 4,5-5 лет одновременно с поскоками выполняют маховые скрещивающиеся движения руками над головой ("ветерок"). Эти движения можно выполнять в рассыпную и к припеву остановиться лицом к зрителям (педагогу).

Припев: движения те же.

На последний аккорд - прыжок на месте, руки вверх.

5.2.5. Применение психогимнастики. Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.

Психогимнастические упражнения на своих занятиях я использую в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад (в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций- чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

«Воздушные шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик.

Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

На координацию движений, групповую работу.

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. Ведущий дает инструкцию: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

5.2.6. Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики. Примеры.

Применяю в качестве 1-2-х минутной разминки перед и во время пения.

Упражнение на дыхание «В Лесу»

Музыкальный руководитель: «Как легко дышится в лесу, воздух чистый и свежий. Подышим свежим воздухом». На счет – 1, 2 – вдох через нос 3, 4 – выдох через рот.

Упражнение на дыхание «Вертушки».

Реквизит: игрушки – вертушки (полоска бумажки, ленточка).

Короткий вдох носом и продолжительный выдох на игрушку.

5.3. Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Самая любимая всеми форма взаимодействия с семьёй – это совместные праздники. Проведение таких мероприятий приносит много радости и удовлетворения и детям, и взрослым. «Общее сопереживание сближает, создаёт радостную атмосферу, возникают взаимоотношения, основанные на общих интересах».

В ДОУ стало традицией проведения совместно с родителями таких праздников, как «23 февраля», разнообразные конкурсы к «8 Марта», и «Выпуск в школу», спортивные развлечения.

- Анкетирование
- Беседы на тему «Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ» на родительских собраниях
- Индивидуальные консультации
- Наглядная информация в уголках родителей на данную тему
- Консультации о целебной силе музыки в организационных папках
- Показы открытых мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

5.4. Совместная работа педагогов ДОУ.

Практическое применение здоровьесберегающих технологий возможно только при условии согласованности действий всего педагогического коллектива.

Педагоги оценили значимость этого нововведения и с успехом применяют технологии в своей деятельности. Совместно со специалистами нашего ДОУ разработан план взаимодействия специалистов по реализации совместных задач оздоровления детей.

Разработан материал для папки воспитателя, отражающий содержание по созданию единой развивающей музыкальной-оздоровительной среды. В ДОУ педагогический коллектив работает в творческом поисковом режиме по проблеме оздоровления детей, создает необходимые для этого условия, в комплексе проводит оздоровительные мероприятия, развивает свои профессиональные качества, широко использует здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.

6. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий (6 этап).

- Разработала подробный календарный план
- Сделала подборку пальчиковых игр для каждого возраста.
- Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста применению психогимнастических упражнений

- Сделала подборку психогимнастических упражнений для каждого возраста.
 - Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по логоритмике.
 - Сделала логоритмических упражнений для каждого возраста.
 - Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по ритмопластике.
 - Сделала подборку упражнений по ритмопластике для каждого возраста.
 - Спланировала работу с детьми разного дошкольного возраста по дыхательной и артикуляционной гимнастике.
 - Сделала подборку упражнений по дыхательной и артикуляционной гимнастике для каждого возраста.
 - Подобрала материал для консультаций воспитателей, наглядный материал.
 - Подобрала материал для консультаций родителей, наглядный материал.
 - Делюсь опытом с другими педагогами.
- Провожу анализ занятий с позиций здоровьесбережения.
- Провожу два раза в год диагностику муз. Развития. Наблюдаю положительную динамику.

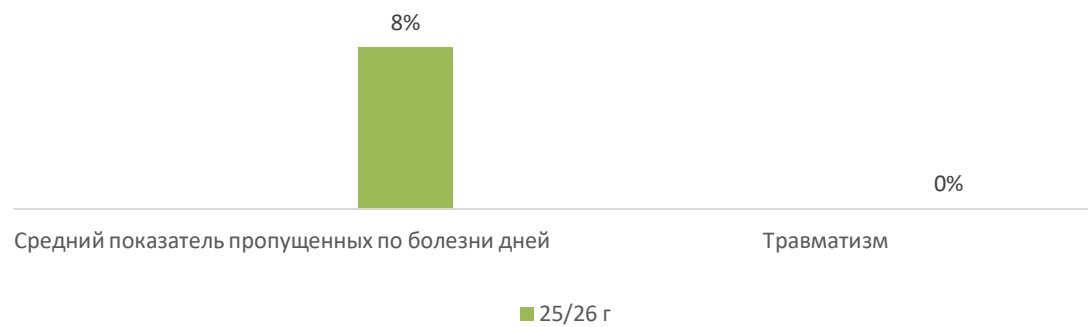
Системная оздоровительно-профилактическая работа, осуществляемая воспитателем, музыкальным руководителем и специалистами, позволяет добиваться положительных результатов в снижении заболеваемости детей.

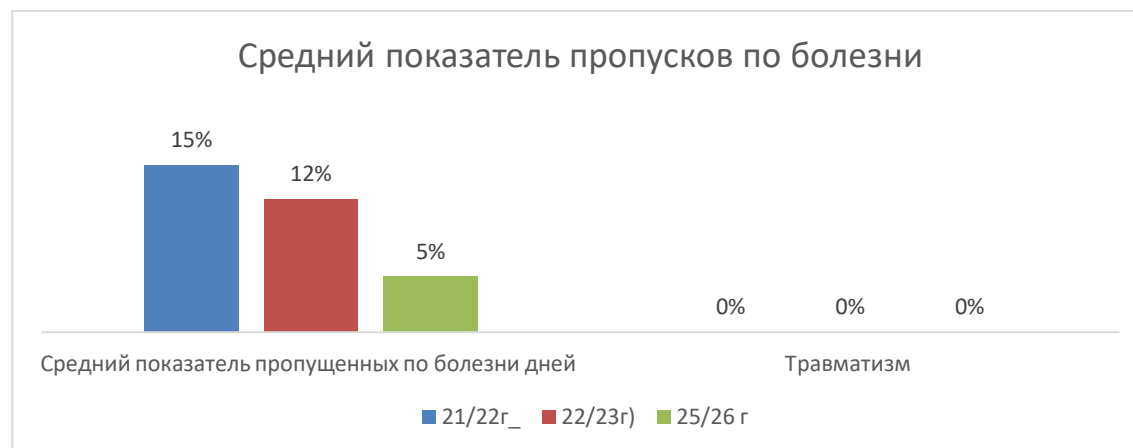


Средний показатель пропусков по болезни



Средний показатель пропусков по болезни





Таким образом: показатель среднего количества дней, пропущенных воспитанниками по болезни с каждым учебным годом снижается. Полное отсутствие случаев травматизма воспитанников, благодаря целенаправленной профилактической деятельности, контролю за безопасностью и вовлеченности всех субъектов образовательного процесса (педагогов, детей, родителей). Увеличение количества заболевших дошкольников приходится на период эпидемии гриппа в городе. В целом посещаемость стабильна.

В межаттестационный период воспитанники были вовлечены в мероприятия по приобщению детей к здоровому образу жизни (конкретизировать, можно оформить в табличном варианте):

Наименование мероприятия	Дата проведения	Уровень	Подтверждающие документы
Районный этап Фестиваля «Здоровье»2026	2026год	Районный	Благодарственное письмо: Ссылка ПОЛОЖЕНИЕ ссылка

В межаттестационный период я проходила обучение по здоровьесберегающим технологиям.

Наименование мероприятия	Дата проведения	Уровень	Подтверждающие документы
В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»	2022 год	Федеральный проект	Сертификат: Ссылка ПОЛОЖЕНИЕ ссылка

Анализ проведения занятия с позиции здоровьесбережения

Параметры	Результаты анализа
Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т.д.	Соответствует нормам СанПин
Продолжительность музыкальных занятий.	Соответствует возрасту.

Количество видов деятельности: слушание, пение, игра на ДМИ, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)	Количество видов деятельности на муз. занятиях: 3-5 видов деятельности (слушание, пение, муз. ритм. движения, игра на ДМИ, детское творчество -песенно-танцевальное, игры-драматизации). Средняя продолжительность каждого вида деятельности соответствует нормам. Статические и динамические виды деятельности чередуются.
Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).	ТСО применяется в основном для прослушивания музыки. Общая длительность использования на занятии не превышает 25% Соответствуют нормам.

Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии - их место, содержание и продолжительность.	В процессе слушания и пения проводятся физкультминутки с использованием пальчиковой гимнастики. В качестве разминки во время пения проводится дыхательная и артикуляционная гимнастика.
Проведение бесед, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.	Регулярно проводятся.
Психологический климат на занятии.	В основном, занятия проходят в спокойной обстановке
Темп и особенности начала и окончания занятия.	В начале и конце занятия проводятся Психогимнастические упражнения.

Выводы

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия ребенка;
- Повышение уровня речевого развития детей;
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями);
- Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

Совместная работа с педагогами ДООУ включает в себя проведение консультаций, совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности детей, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с детьми на информационных стендах, проведение мастер-классов для педагогов по применению здоровьесберегающих технологий.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями производится посредством проведения консультаций, собраний на темы здоровьесбережения ребенка в семье, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с ребенком вне ДООУ на информационных стендах, проведение мастер-классов с родителями по применению здоровьесберегающих технологий.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеновская. -Волгоград: Учитель, 2011.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009.
4. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ авт. Е.В.Михеева.
5. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова
6. Здоровье современных дошкольников. авт. М.А.Руднова
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
8. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.
9. 11.Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 64 с.
10. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. (Программа развития.) - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.
11. Логоритмические минутки: тематические занятия для дошкольников / авт.-сост. В. А. Кныш, И. И. Комар, Е. Б. Лобан, Ю. В. Дудак— Минск: Аверсэв, 2009. — 188 с.
12. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры. М., 1999.
13. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.

14. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. ЛОИРО, 2000. - 220 с.
15. Из истории музыкального воспитания. /Сост. О А.-Апраксина – М.: Просвещение, 1990
16. Кантарович В. С. Гигиена голоса. - М.: Муз-гиз, 1955
17. О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения - Волгоград: Учитель, 2011 - 204с.
18. Хрестоматия по методике музыкального воспитания. //Сост. О.О.-Апраксина – М.: Просвещение 1987.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Валеологические песенки

Доброе утро!

Доброе утро! /*Поворачиваются друг к другу*
Улыбнись скорее! /*Разводят руки в стороны*
И сегодня весь день /*Хлопают в ладоши*
Будет веселее.

Мы подгладим лобик /*Движения по тексту*
Носик и щечки
Будем мы красивыми /*Постепенно поднимают руки вверх,*
Как в саду цветочки / *выполняя «фонарики»*

Разотрем ладошки /*Движения по тексту*
Сильнее, сильнее
А теперь похлопаем
Смелее, смелее.

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

Упражнения на развитие дыхания

Упражнение «Ладошки» *(по А.Н.Стрельниковой)*

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

Чудак
Там, на холмах, сидит чудак,
Сидит и дует так и сяк.
Он дует вверх,
Он дует вбок,
Он дует вдоль и поперек.

Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка.

Игровые ритмические упражнения

Дождь

Дождик слабенький бывает, вот такой... /*тихо и редко хлопает в ладоши (половинные)*

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /*дети повторяют движение*

А бывает дождик сильный, вот такой... /*хлопает в ладоши сильнее (четвертные)*

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /*дети повторяют движение*

А ещё бывают в небе чудеса –

гром гремит и начинается ГРОЗА! /*топает и хлопает одновременно (восьмые).*

Лужи

Шлеп-шлеп-шлеп - /*Дети ритмично постукивают*

Иду по лужам. / *ладонями по ногам.*

Хлюп-хлюп-хлюп - / *Ритмично притопывают ногами.*

Вода в ботинках.

Кап-кап-кап - /*Поднимают руки вверх и ритмично щелкают пальцами*

Мне зонтик нужен. /*с одновременным движением рук сверху вниз*

Оп-оп-оп - /*Скрещивают руки на груди и*

Вода по спинке. / *ритмично похлопывают по предплечьям.*

Буль-буль-буль - /*Выполняют ритмичную пружинку*

Упала шапка.

Ой-ой-ой, / *Качают головой, руки к голове*

Кругом вода.

Да-да-да, / *Ритмично кивают головой*

Себя так жалко.

Одевайтесь в дождь всегда!

Игровой массаж

Дождик

(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам
Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине
Гром, гром, как из пушек
Нынче праздник у лягушек /поколачивают кулачками
Град, град, сыплет град
Все под крышами сидят /постукивают пальчиками
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин /поглаживают спинку ладошками
(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

Вот на улице мороз
Вот на улице мороз! /Поглаживают руки
Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши:
Покрутили, повертели,
Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад.
По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.
По плечам похлопали, /Руки - скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.
Ножками затопали! /Топают ногами.

Пальчиковые игры

Кошка
Посмотрели мы в окошко /делают пальцами обеих рук «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

Нас гулять скорей зовет / *«зовут» правой рукой*

Песочный домик

Вот песочница большая /*разводят руки в стороны*
С крышею в горошек /*руки «домиком» над головой*
Из песка мы строим дом /*стучат кулачком о кулачок*
В доме пять окошек /*показывают раскрытую ладошку – «пять»*
Первое – для зайчика /*загибают по очереди пальчики*
Второе – для совочка
В третьем куколка стоит
В четвертом – два грибочка.
В пятом кругленьком окошке
Уложили спать мы кошку /*ладошки «спят» под щечкой*
Только кошке места мало /*грозят пальчиком*
Прыг! И домик наш сломала /*шлепают ладошками по коленям.*

Речевые игры

Листопад

Осень, осень! Листопад! (*ритмичные хлопки*)
Лес осенний конопат (*щелчки пальцами*)
Листья рыжие шуршат (*трут ладошкой о ладошку*)
И летят, летят, летят! (*качают руками*)

Зайчата

(комплекс упражнений для пробуждения)
Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках

Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.
Ручку правую потянем, ручку левую потянем.
Глазки открывает, с ножками играем.
Поджимаем ножки, выпрямляем ножки
А теперь бежим скорей по лесной дорожке.
С боку на бок повернемся,
И уже совсем проснемся!

Психогимнастика.

Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.

Психогимнастические упражнения на своих занятиях используются в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад (в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций - чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

«Воздушные шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»*(на координацию движений, групповую работу).*

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ведущий дает инструкцию: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики.

Применяются в качестве 1-2-х минутной разминки перед и во время пения.

Упражнение на дыхание « В Лесу»

Музыкальный руководитель: « Как легко дышится в лесу, воздух чистый и свежий. Подышим свежим воздухом». На счет — 1, 2 — вдох через нос 3, 4 — выдох через рот.

Упражнение на дыхание « Вертушки».

Реквизит: игрушки — вертушки (полоска бумажки, ленточка). Короткий вдох носом и продолжительный выдох на игрушку.