

И.В. Щербакова,
музыкальный руководитель

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

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

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях следующих *здоровье сберегающих 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 и эндокринных желез
- *пальчиковые игры*, развивают речь ребенка, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление
- *речевые игры*, развивают музыкальный и речевой слух, выразительность речи, двигательную активность
- *музыкотерапия*, способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Все технологии здоровьесбережения используются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Вся работа проводится совместно с логопедами, инструктором по физической культуре, воспитателями, под наблюдением врача-педиатра Учреждения.

Таким образом, *результатами* музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
- повышение уровня речевого развития
- снижение уровня заболеваемости
- стабильность физической и умственной работоспособности

Играйте вместе с нами

Упражнение «Погреемся» (развитие дыхания)

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а». Далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с голосом.

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки – *щипать пальцами раковины ушей*

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки – *поглаживать брови, глаза закрыты*

Видим далеко!

Носик мы погладим, *большими пальцами гладить крылья носа*

Усики расправим. *нарисовать указательными пальцами усы*

Теперь мы не ребята, *покружиться*

А веселые зверята! *похлопать в ладоши*

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Раз, два, три, четыре, *удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши*

Мы посуду перемыли: *одна ладонь скользит по другой по кругу*

Чайник, чашку, *загибать пальцы по одному*

Ковшик, ложку

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, *одна ладонь скользит по другой*
Только чашку мы разбили, *загибать пальцы по одному*
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали. *удар кулачками друг о друга, хлопки в ладоши*

Активное слушание «Море»

- Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны.

Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносит «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.

Музыка для релаксации

Классические произведения:

- Т. Альбиони «Адажио»;
- И. Бах «Ария из сюиты №3»;
- Л. Бетховен «Лунная соната»;
- Э. Григ «Песня Сольвейг»;
- К. Глюк «Мелодия»;
- К. Дебюсси «Лунный свет»;
- Колыбельные;
- Н. Римский-Корсаков «Море»;
- Г. Свиридов «Романс»;
- К. Сен-Сакс «Лебедь»;
- П. Чайковский «Осенняя песнь»;
- П. Чайковский «Сентиментальный вальс»;
- Ф. Шопен «Ноктюрн соль минор»;
- Ф. Шуберт «Аве Мария»;
- Ф. Шуберт «Серенада»;
- Р. Шуман «Грезы».