

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7»

Консультация для родителей

«Здоровьесберегающие технологии музыкальной деятельности»

Елена Васильевна Сафонова
музыкальный руководитель

г. Тюмень, 2024 г.

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества.

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю.

Музыкальные руководители дошкольных учреждений, активно внедряют эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что

- ✓ *пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание.*
- ✓ *ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений.*
- ✓ *развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.*

Таким образом, музыка - это одно из средств физического развития детей.

Содержание музыкально - оздоровительной работы в нашем детском саду, соединило традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями, с технологией музыкально - валеологического воспитания.

Музыкальные **приемы** способствующие формированию навыков здорового образа жизни:

1. Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы.

В результате проведения дыхательной гимнастики (Т.В. Нестерюк А.Н. Стрельникова) повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- ✓ Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- ✓ Тренировка силы вдоха и выдоха.
- ✓ Развитие продолжительности выдоха.

Например:

Упражнение «Подуем на плечо» А.Н. Стрельникова

И. п. – о. с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

Ну, а теперь на облака и остановимся пока.

Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять. »

Упражнение : «Подуй на одуванчик» А.Н. Стрельникова

Подуй на одуванчик

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее!

И. п. – о. с. Глубокий вдох, длительный выдох.

2. Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики О.Кацер, А.С.Анищенкова способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. Например: (Игровая методика «Обучение детей пению» О. Кацер) помогает устранить напряжение и скованность артикуляционных мышц; разогреть мышцы языка, губ, щёк, челюсти; развить мимику, артикуляционную моторику, выразительную дикцию.

«Зарядка язычка»

Вот зарядка язычка:

Влево – вправо

проткнуть язычком правую щеку,

Раз, два.

проткнуть язычком левую щеку

Верх - вниз,

проткнуть языком верхнюю губу затем нижнюю

Верх – вниз,

Язычок, не ленись!

Губы, просыпайтесь!

«вибрато» губами

Ротик, открывайся!

широко открыть рот

Язычок, покажись

покусать кончик языка

И зубов не страшись!

покусывать всю поверхность языка

А зубы-то, а зубы

Кусают даже губы.

покусать нижнюю губу
по всей поверхности

Кусаются, кусаются

И не унимаются.

покусать верхнюю губу
по всей поверхности

А губы-то хохочут.

в улыбке открыть верхние зубы

То сильно обижаются.

вывернуть нижнюю губу

То весело хохочут, в улыбке

открыть верхние зубы

То снова обижаются.

вывернуть нижнюю губу

Зубам надоело кусать –

Стали они умываться.

провести языком между верхней
(затем нижней) губой и зубами

Язычок – не лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный!

Зубки, зубки, успокойтесь,

Хорошенько помойтесь,

Не сердитесь, не кусайтесь,

А вместе с нами улыбайтесь!

Улыбнуться

Стишки-потешки

Взял пальто в прихожей

Раз-два-три, и я – прохожий

Я по улице иду у прохожих на виду

Ни толкаюсь, ни кричу, быть я вежливым хочу.

Наши губки улыбнулись,

Прямо к ушкам потянулись.

Ты попробуй «иини» скажи

Свой заборчик покажи!

В гости к нам пришел слоненок

Удивительный ребенок.

На слоненка посмотри

Губы хоботом тяни!

Тянуть губы прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.
Улыбаются, смеются,
А глаза у них, как блюдца.

3. Психогимнастика

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.

Например: «Толстячки и худышки»

Жили-были Толстячки – *надули щечки*
и Худышки – *втянули щечки*
И вдруг наши Толстячки начали очень громко смеяться – *смеются дети*
А наши Худышки обиделись - *нахмурились*
Тогда Толстячки подошли и улыгнулись, *-улыгнулись*
Худышки улыгнулись им обратно - *улыгнулись*
Так стали жить дружно
Толстячки - *надули щечки*
и Худышки - *втянули щечки*

4. Игровой массаж

Так же проводится на музыкальных занятиях. Нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова Е.Железновой повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Например: « Пальчики» Е.Железнова

(движения по тексту)

Наш массаж сейчас начнём,
Каждый пальчик разотрём:
(1)Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей,
Этот пальчик - всех длинней,
Этот пальчик – всех умней,
(2) Вместе – это пять друзей
(3) Пальцы растянуть хочу,
Каждый пальчик покручу,
Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей и т. д.
(4) Каждый пальчик мы возьмём
И сожмём, сожмём, сожмём.
Этот - всех красивей, и т. д.
(5) Каждый пальчик мы возьмём,
На подушечку нажмём
Этот - всех красивей, и т. д.

5. Пальчиковые игры.

Кончики пальцев- есть второй головной мозг.

Пальчиковые игры- развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают

координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Пример игры по программе «Ладушки» И. Новоскольцева, И. Каплунова

Дружат в нашей группе.

Дружат в нашей группе -Пальцы обеих рук соединяются в замок.

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим Ритмичное касание пальцев обеих рук.

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять. Поочередное касание пальцев на обеих рук начиная с мизинца.

Начинай считать опять: Руки опустить вниз, встряхнуть кистями.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

6. Речевые игры.

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение.

Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

Использование речевых игр влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Т.Тютюнникова «Миксер»

Раз, два, три, четыре

Апельсины (мандарины, ананасы) мы купили

Принесли мы их домой,

Режем и помнем,

И мешаем миксером, миксером.

7. Музыкотерапия

Это создание такого музыкального сопровождения, которое 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 .

Например:

Использование музыки П.Чайковского, Брамса, Шуберта, Моцарта.