



Музыкальный руководитель МБДОУ №26

1 категории:

Мезенцева Надежда Александровна

Образование:

-Красноярский педагогический колледж №1 имени Горького;

-Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов.



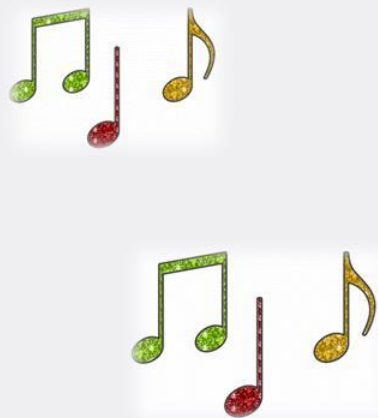
Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности.





**Забота о здоровье детей
важнейшая задача всего общества.**

**Не секрет, что состояние здоровья подрастающего поколения
является показателем благополучия общества, отражающим
не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на
перспективу**



**Организация музыкальной
деятельности дошкольников с использованием
технологий здоровьесбережения позволяет
обеспечить каждому ребенку укрепление
психического и физического здоровья, выявление и
развитие музыкальных и творческих способностей,
формирование привычки к здоровому образу жизни.**



Три группы здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая

Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно - игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж

Коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Ритмопластика

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.



Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким — они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Дыхательная гимнастика

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются: Укрепление физиологического дыхания детей (без речи). Тренировка силы вдоха и выдоха. Развитие продолжительности выдоха.

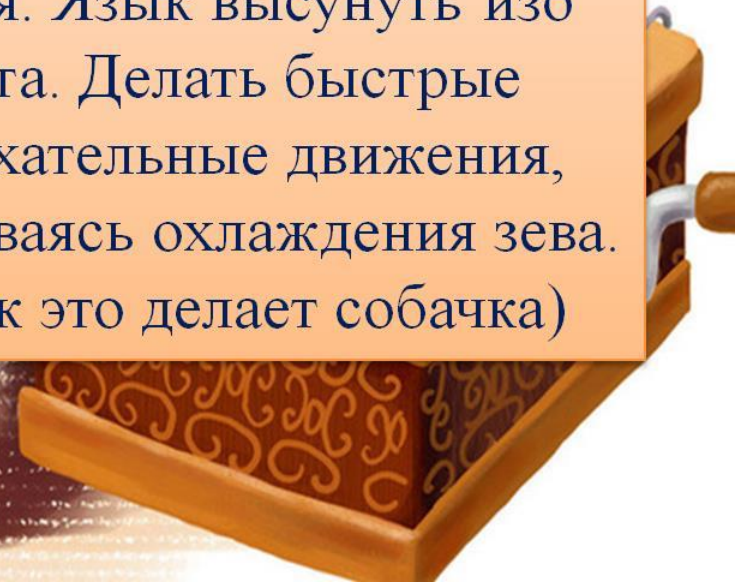
Упражнение

«Свечка»

-палец перед ртом; -легко дуть, не затушить "пламя«

«Собачка»

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



Артикуляционная гимнастика

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции.

Артикуляционная гимнастика

«Рыбка шевелит губами»

Цель: развитие артикуляционной моторики.
Смыкать и размыкать губы.



Артикуляционная гимнастика

«Лопаточка»

Цель: развитие артикуляционной моторики.
Рот открыт, удерживать широкий язык на нижней губе под счет: до 5, до 10...



Артикуляционная гимнастика

«Вкусное варенье»

Цель: развитие артикуляционной моторики.
Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.





Оздоровительные и фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких
голосовых связок детей, подготовки их к
пению, профилактики заболеваний
верхних дыхательных путей.

Упражнение "Динозаврик»



Четыре динозаврика, ура, ура, ура!
Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-
ра! Смешные мы, хорошие, мы любим
пошалить! И мы все время заняты, нам
некогда грустить!

*Дети голосом "рисуют" динозаврика,
используя последовательность: "У-о-а-ы-и-
скрип!"*

Пальчиковые игры

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе «пальчиковых игр» ребенок, повторяя движения взрослых

«На ёлке»

Мы на ёлке веселились, *(ритмичные хлопки в ладоши)*
И плясали и резвились. *(ритмичные удары кулачками)*
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс. *(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)*
Дал большущие пакеты,
(«рисуют» руками большой круг)
В них же – вкусные предметы:
(ритмичные хлопки в ладоши)
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша,
Яблоко, один
Золотистый мандарин.
(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)



«Ёлочка»

Перед нами ёлочка
(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)
Шишечки, иголки.
(кулачки; указательные пальчики выставлены)
Шарики, фонарики,
(«шарики» из пальцев вверх, вниз)
Зайчики и свечки,
(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)
Звёзды, человечки.
(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)



«Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:
(шагают пальчиками по столу)
Буквари, альбомы, марки,
Кукол, мишек и машины,
Попугая и пингвина,
Шоколадок полмешка
И пушистого щенка!
(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке)



«Пирог»

Падал снег на пирог.
(дети два раза медленно опускают ладони на стол)
Кот слепил себе пирог.
А пока лепил и пёк,
(прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог)
Ручейком пирог утёк.
(«бегут» пальчиками обеих рук по столу)
Пирожки себе пеки
Не из снега – из муки.
(опять показывают, как пекут пирог)



Логоритмика

(это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой).

Лошадка

Я люблю свою лошадку,

Поглаживание ладонью по голове
воображав -

Причесу ей шерстку гладко.

мой лошадки, потом по спинке, по
хвосту.

Гребешком приглажу хвостик

Бег по кругу, высоко поднимая
колени.

И верхом поеду в гости.

По ягоды

Мы шли-шли-шли,

Маршируют по кругу, держа руки на
поясе.

Много клюквы нашли.

Наклоняются, правой рукой достают
носок левой ноги, не сгибая колен.

Раз, два, три, четыре, пять,
идут по кругу.

Мы опять идем искать.

Наклоняются, левой рукой
касаются носка правой ноги,
не сгибая колен.





Релаксация



Релаксация необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает: восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление; подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала.

Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя; шелест листвы и ветра, ребенок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

**Упражнения на релаксацию
с сосредоточением на дыхании**

«Ленивая кошечка».

Поднять руки вверх, затем
вытянуть вперед, потянуться,
как кошечка. Почувствовать,
как тянется тело.
Затем резко опустить руки
вниз, произнося звук «а».

«Хорошая погода»

*(поднимание рук — на
вдохе, свободное опускание
рук — на выдохе.)*

Носом — вдох,
А выдох — ртом,
Дышим глубже,
А потом —
Марш на месте,
Не спеша,
Коль погода хороша!

«Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие
как можно больше воздуха. Затем,
вытянув губы трубочкой, медленно
выдохнуть, как бы дую на свечу, при
этом длительно произносить звук
«у».



Релаксационные упражнения для детей для расслабления мышц лица

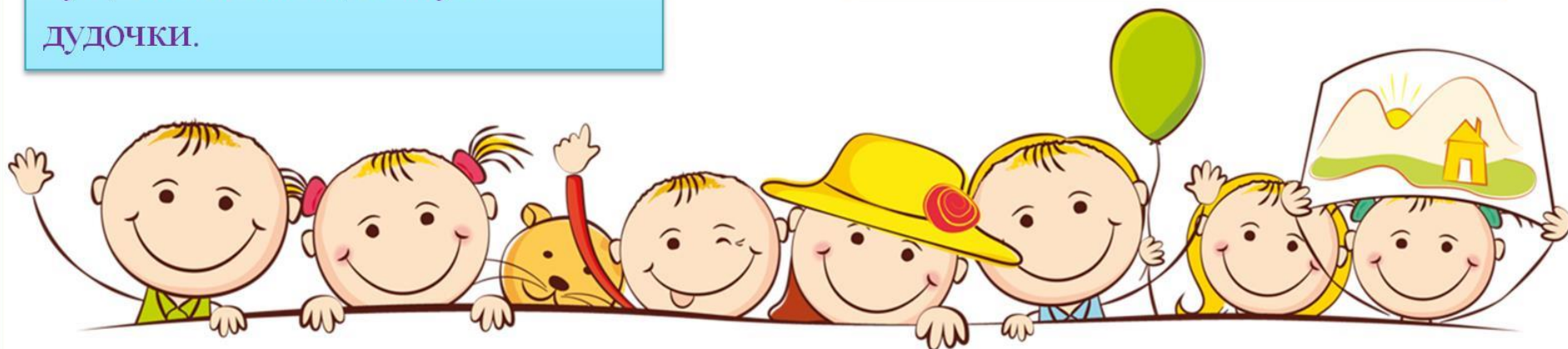


«Дудочка»

Предложить малышу поиграть на дудочке – вообразить, словно он держит инструмент в руках, набрать побольше воздуха в легкие, вытянув губы трубочкой и поднеся к ним дудочку, потихоньку выдувать в нее воздух. При этом длительно произносится звук «у», как имитация звука дудочки.

«Озорные щечки».

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.





Релаксация, лежа на полу.

«Медузы»

(Выполнение по тексту)

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу
И усталость сниму.

«Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза
и отдыхают под звучание
колыбельной «Пушистые облачка».
«Пробуждение» происходит под звучание
бубенчика.



«Я на солнышке лежу»

Дети лежат на животе с опорой на
предплечья.

- 1 – согнуть правую ногу назад.
- 2 – разгибая правую, одновременно
согнуть левую ногу.
- 3-4 – то же с другой ноги.



Психогимнастика

Психогимнастика, прежде всего, направлена: на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций, на приобретение навыков в саморасслаблении.



Использование элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.

«Шарики воздушные»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. 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 пред ставила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«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.

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится и педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.



Сказкотеропия

Классификация сказок, применяемых на занятиях:

Дидактические, в форме учебного задания; Медитативные (для снятия психоэмоционального напряжения), дети рисуют, сочиняют, играют, слушают звуки природы, лежат на ковре и мечтают – воображают – «колдуют». Психотерапевтические (для лечения души, с образом главного героя «Я», доброго волшебника), дети рисуют иллюстрации, изготавливают кукол и ставят спектакли. Психокоррекционные (для мягкого влияния на поведение ребенка), читаем проблемную сказку не обсуждая, даем возможность побыть ребенку наедине с самим собой и подумать



Танцетерапия

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление.

Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.

Движения и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.





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.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

