

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД №250
(МБДОУ - детский сад № 250)
г. Екатеринбурга тел. 263-46-47, 263-47-53
E-mail: mdou250@eduekb.ru
620023, г. Екатеринбург, ул. Патриотов, 10-а
ИНН 6664067701, КПП 667901001

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ

Исполнитель:
Музыкальный руководитель
МБДОУ –детский сад №250
Желтова Светлана Александровна

г. Екатеринбург
2020 год

Содержание.

1. АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ. (1 ЭТАП)	3
2. ПОСТАНОВКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА (2 ЭТАП).	5
3. ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. (3 ЭТАП)	6
4. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (4 ЭТАП).	6
4.1 ЛОГОРИТМИКА	6
4.2 ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	8
4.3 ПСИХОГИМНАСТИКА	9
4.4 ДЫХАТЕЛЬНАЯ И АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	10
4.5 РИТМОПЛАСТИКА	12
5. ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКУ (5 ЭТАП)	14
5.1. Основные моменты внедрения здоровьесберегающих технологий.	14
5.2. Работа с детьми	15
5.2.1. Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий. (виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).	15
5.2.2. Применение логоритмики на музыкальных занятиях. Примеры элементов логоритмики на музыкальных занятиях.	16
5.2.3. Применение пальчиковых игр. Примеры пальчиковых игр.	18
5.2.4. Применение ритмопластики на музыкальных занятиях. Примеры элементов ритмопластики на музыкальных занятиях.	21
5.2.5. Применение психогимнастики. Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.	24
5.2.6. Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики. Примеры.	26
5.3. Взаимодействие и просветительская работа с родителями.	27
5.4. Совместная работа педагогов ДОУ	27
6. РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ (6 ЭТАП).	27

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ.

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

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
<i>Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т.д.</i>	Соответствует нормам СанПиН
<i>Продолжительность музыкальных занятий.</i>	Соответствует возрасту.
<i>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)</i>	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.
<i>Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).</i>	ТСО применяется в основном для прослушивания музыки. Общая длительность использования на занятии не превышает 25%. Соответствуют нормам.
<i>Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии - их место, содержание и продолжительность.</i>	В процессе слушания и пения проводятся различные разминки, физкультминутки.(0,5-2 мин; 2-3 раза за все занятие)

<i>Проведение бесед связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.</i>	Регулярно проводятся
<i>Психологический климат на занятии.</i>	В основном, занятия проходят в спокойной обстановке
<i>Темп и особенности начала и окончания занятия.</i>	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 физкультурминуток 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.
- расширение информационных мероприятий для детей связанных со здоровьем и здоровым образом.
- ввести в раздел «пение» валеологические распевки, песенки.

В своей работе с детьми я всегда использовала следующие 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 (4ЭТАП).

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.

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.

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.

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.

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, шуточные, 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, танцотерапию, артикуляционную гимнастику, оздоровительные и фонетические упражнения (по рекомендации и под наблюдением педиатра), и др.

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 ДООУ.

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.*

*Поднимаю
т 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.

Падает снежок, Белый холодок, И летят снежинки на дорожку. Милый мой дружок,	<i>Поднимают руки вверх и медленно опускают их, делая мягкие взмахи кистями- Вытягивают вперед то одну</i>
Маленький дружок, Подставляй скорее ты ладошки. Пусть летает снег, Пусть летает снег, В воздухе кружится и порхает, А как на ладошки Наши упадет,	<i>руку, то другую. Вращают кистями рук. Вращают кистями рук. поворачиваю т ладони то вверх, то вниз.</i>
Сразу тот снежок растает.	<i>Прижимают ладони друг к другу на последнем слове.</i>

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.

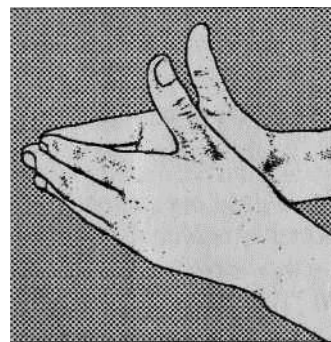
Применяю в качестве физминуток во время слушания или пения (стараюсь, чтобы тематика произведения была созвучна с упражнением, например упражнение «Пароход», «Капитан» при разучивании репертуара к Дню защитника Отечества, «Теремок»- к Новому году и пр.). Сложные упражнения мы разучиваем в несколько этапов, 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»

<p>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? Я, Мышка, в доме живу, с малиной жую.</p> <p>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?</p> <p>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.</p>	<p><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></p> <p><i>показывают руками «крышу теремка», шлепают ладошками по коленям – жест «Лягушка», стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</i></p> <p><i>жест «Мышка», «лепят ладошками пирожки», жест «Лягушка»,</i></p> <p><i>показывают руками «крышу теремка»,</i></p> <p><i>средний и указательный пальцы правой руки вытянуты вверх, остальные сжаты - жест «Зайка», стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</i></p>
--	---

<p>Он не низок, не высок, высок. Как по полю Лисичка бежит, у дверей остановилась и стучит: Лисичка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, высоком живет? И, 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? Кто, кто в невысоком живет? Звери Мишку испугались И в испуге разбежались!</p>	<p><i>жест «Мышка», жест «Лягушка», жест «Зайка», имитируют игру на дудочке, показывают руками «крышу теремка», мягкие движения кистями рук, стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</i></p> <p><i>жест «Мышка», жест «Лягушка», жест «Зайка», имитируют игру на дудочке, 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,</i></p> <p><i>сжимают пальцы в «замок» разводят руки в стороны.</i></p>
--	---

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 поскоков - 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 враспынную 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 шарики»

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 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.

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 ДОО на информационных стендах, проведение мастер-классов с родителями по применению здоровьесберегающих технологий.

5.4. Совместная работа педагогов ДОО.

Совместная работа с педагогами ДОО 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.

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.
- Провожу занятия, развлечения с здоровьесберегающих технологий.
- 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.