

## **Мастер-класс для воспитателей**

*«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании»*

04.04.2019г.

Разработала воспитатель младшей группы  
Семёнова Людмила Викторовна

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОО. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОО – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников.

Цель проводимой работы: организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОО, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий, повышать адаптивные возможности детского организма.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых, валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, самомассаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы остановиться подробнее.

#### Музыкотерапия

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОО в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности. А также слушание различных музыкальных инструментов положительно влияют на организм ребёнка.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

- звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы;
- духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным;
- музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека.

- струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания;

- вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение *«чарующий голос»* очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством.

#### Метод “Вокалотерапии”

Вокалотерапия – лечение пением. Совместное пение объединяет детей и доставляет им радость. Кроме того, правильный подбор вокальных и дыхательных упражнений способствует более качественному функционированию сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, благодаря активной работе которых массируются внутренние органы. Занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Для общего сведения:

Гласные звуки:

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "очищает" нос;

О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек

Ы - лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

На музыку реагирует и температура тела.

Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна *«охладить»* нас.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми, дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

Утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной

релаксирующей музыки, наполненной звуками природы. Дети на подсознательном уровне успокаиваются и расслабляются;

Пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

#### Валеологические песенки-распевки

С них часто начинаются музыкальные занятия, а так же могут использоваться перед занятиями в группах. Такие песенки поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

*«Доброе утро!»*

Доброе утро! *(поворачиваются друг к другу)*

Улыбнись скорее! *(разводят руки в стороны)*

И сегодня весь день будет веселее. *(хлопают в ладоши)*

Мы погладим лобик, носик и щечки. *(выполняют движения по тексту)*

Будем мы красивыми, как в саду цветочки *(фонарики)*

Разотрем ладошки сильнее, сильнее *(движения по тексту)*

А теперь похлопаем смелее, смелее *(хлопают)*

Ушки мы теперь потрем *(потирают ушки)*

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова *(улыбаются)*

*(Вместе сказали:)* Будьте все здоровы!

#### Дыхательная гимнастика

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Способствует восстановлению центральной нервной системы. Улучшает дренажную функцию бронхов. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Исправляет резвившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

#### Цветочек

*(при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).*

И. П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Выдыхаем ртом.

#### Машина

*(обучение постепенному выдоху воздуха)*

И. П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох *(“наливают бензин”)* и начинают движение вперед, при этом делая губами “бр-р-р”. Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех “уехал” на одном дыхании

#### Собачка

*(закаливание зева)*

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

Артикуляционная гимнастика

Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Жаба Квака

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*

Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*

Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения)*

да водички поглотала, *(глотают)*

На кувшинку села, песенку запела:

"Ква-а-а-а! Квэ-э-э-! Ква-а-а-а!"

Жизнь у Кваки хороша! *(произносят звуки отрывисто и громко)*

Игровой массаж

Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается

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: *(движения по тексту)*

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели!

По коленкам постучали, *(Стучат ладонями по коленям.)*

По плечам похлопали, *(Руки скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.)*

Ножками затопали! *(Топают ногами.)*

Самомассаж

Умный гном -точечный массаж

На полянке стоит дом

В этом доме умный гном!

*(Массажируют точку между бровей)*

Он в окошечки глядит

Что увидит - говорит.

*(массажируют точки на висках)*

Пальчиковые игры

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму, соединяют пальцевую

пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Этот пальчик

Этот пальчик хочет спать

Этот пальчик лёг в кровать

Этот пальчик чуть вздремнул

Этот пальчик уж уснул

Этот пальчик крепко спит

Никто больше не шумит.

*(Дети загибают пальцы по очереди, начиная с мизинца)*

Гости

Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.

- Мама, мама! *(Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.)*

- Что, что, что? *(Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.)*

- Гости едут! *(Постукивают мизинцы.)*

- Ну и что? *(Постукивают указательные пальцы.)*

- Здравсьте, здравсьте! (Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.)

- Чмок, чмок, чмок! *(Средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.)*

Речевые игры

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

«Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра. *(хлопки чередуются со шлепками по коленям)*

Веселится детвора! *(легкие прыжки на месте)*

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. *(притопы)*

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. *(хлопки)*

Дождик, нас не поливай, *(грозят пальцем)*

А скорее догоняй! *(убегают от "дождика")*

Листопад

Осень, осень! Листопад! *(ритмичные хлопки)*

Лес осенний конопат. *(щелчки пальцами)*

Листья рыжие шуршат *(трут ладошкой о ладошку)*

И летят, летят, летят! *(качают руками)*

Игроритмические упражнения.

Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-

творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей.

Лужи (*Один ребёнок поёт этот стишок по своему, все остальные делают движения*)

Ребёнок

Шлеп-шлеп-шлеп иду по лужам. — (*Дети ритмично постукиваю ладонями по ногам.*)

Хлюп-хлюп-хлюп вода в ботинках. — Ритмично притопывают ногами.

Кап-кап-кап мне зонтик нужен — (*Поднимают руки вверх и ритмично щелкают пальцами*)

Оп-оп-оп вода по спинке. (*Скрещивают руки на груди и ритмично похлопывают по предплечьям.*)

Буль-буль-буль упала шапка. (*Плечики вверх вниз*)

Ой-ой-ой, кругом вода. (*Качают головой, руки к голове.*)

Да-да-да, себя так жалко. (*Ритмично кивают головой.*)

Ребёнок- Грозит деткам пальчиком

Одевайтесь в дождь всегда!

А ещё я хочу рассказать о музыкально-рефлекторном пробуждении детей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей. Услышав звучание привычной музыки, малышам легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы несложных упражнений, не поднимая малышей с кровати.

Зайчата

(*Ребята выполняют движение по тексту*)

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках

Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем, ручку левую потянем.

Глазки открываем, с ножками играем.

Поджимаем ножки, выпрямляем ножки

А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся,

И уже совсем проснемся!

Психогимнастические упражнения

Эти упражнения можно использовать в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад; 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. Эти упражнения очень хорошо развивают воображения детей.

«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 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. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

И так, отсюда можно сделать вывод, что 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.

В результате этой работы, мы должны добиться:

1. Стабильности эмоционального благополучия каждого ребенка
2. Снижение уровня заболеваемости *(в большей степени простудными болезнями)*
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
4. Повышение уровня речевого развития
5. Стабильности физической и умственной работоспособности.