

**Консультация для педагогов дошкольного образования на тему:  
«Использование здоровьесберегающих  
технологий  
в  
музыкальном воспитании дошкольников»**

**Методический материал подготовила:  
музыкальный руководитель  
высшей категории  
Устинова Анастасия Николаевна**

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Мы будем рассматривать **здоровьесберегающие технологии** как *систему мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.* В концепции дошкольного образования предусмотрено ведь не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как «Сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принципов, приёмов и методов работы, которые дополняют традиционные технологии задачами здоровьесбережения.

**Целью здоровьесберегающих технологий** применительно к ребёнку является обеспечение высокого уровня реального здоровья ребёнка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к своему здоровью, а применительно к взрослым – содействие становления культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению*

состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- *психолого-педагогические технологии*, связанные с непосредственной работой педагога с детьми, воздействием педагога, которое он оказывает на детей, сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- *учебно-воспитательные технологии*, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- *лечебно-оздоровительные*, предусматривающие лечебную физкультуру и лечебную педагогику;

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от типа дошкольного учреждения, от продолжительности пребывания детей в нём, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагога, а так же показателей здоровья детей.

Выделяют (применительно к дошкольному образованию) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

➤ **медико-профилактические технологии** (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ);

➤ **физкультурно-оздоровительные технологии** (технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах

организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.);

➤ **здоровьесберегающие образовательные технологии** (это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью);

➤ **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** ( технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОО. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОО);

➤ **технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** ( технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО);

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья** (технологии, использования подвижных и спортивных игр, гимнастики (для глаз, дыхательной гимнастики и др.), стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация);
- **обучение здоровому образу жизни** (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативных игр, система занятий из серии «Уроки здоровья», проблемно – игровые (игротренинг, игротерапия), самомассаж);
- **коррекционные технологии** (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастика)
- **технология активной сенсорно-развивающей среды** (сущность данной технологии заключается не столько в моделировании учебного пространства в рамках активной сенсорно-развивающей среды, сколько в системы взаимоотношений педагога с детьми, присутствие субъект-субъектных отношений).

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – **музыкотерапию**.

Интересен и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит мягкий массаж горла, голосовых складок, легких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно, тренирует и укрепляет организм человека, развивает голосовой аппарат, речь, регулирует дыхание. А звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому не удивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители.

Понятно, что с дошкольниками возможно и необходимо проводить эту работу в игровой форме. То есть привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

**Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ** считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников. Наряду с образовательными и воспитательными задачами, необходимо решать и оздоровительные, такие как:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

*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.*

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонопедические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкалотерапия;

➤ **Валеологические песенки-распевки.**

Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка.

Ребёнок учится петь свободно и легко, голос его развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

С песенок-распевок начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**Например:**

**Доброе утро!**

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

Будет веселее. (хлопают в ладоши)

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

Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки (движения по тексту)

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)

И здоровье сбережем (разводят руки в стороны)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

➤ **Дыхательная гимнастика.**

Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносят ощутимый результат в понижении заболеваемости детей. Для дыхательных упражнений можно использовать воображаемые предметы ( понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал ( перышки, снежинки, бабочки и т.д.)

В ДОУ музыкальные занятия могут включать упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А. Стрельниковой.

### ***Упражнение основного комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой***

#### ***«Ладюшки»***

Ладюшки-ладюшки, звонкие хлопошки.

Мы ладюшки все сжимаем – носом правильно вдыхаем.

Как ладюшки разжимаем, то свободно выдыхаем.

*Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладюшки развернуты к зрителю. На счет «раз» сжимают кулачки, одновременно шумно шмыгают носом, Сразу после короткого вдоха ладюшки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.*

#### **➤ Артикуляционная гимнастика.**

Основная цель её включения – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада. Как результат этой работы – повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти, внимания.

#### ***Артикуляционная гимнастика «Корова»***

Веселая корова

*Выполняют язычком круговые*

Пасется на лугу.

*движения*

То прыгает, как мячик,

*Язычок вверх-вниз.*

То громко скажет «Му!».

*Говорят «Му!», губы вытягиваются*

То к ручейку задорному

*трубочкой.*

Помчится со всех ног,

*Шлепают языком по верхним губам.*

То весело запляшет

Копытцем – цок-цок-цок.

*Щелкают языком.*

Направо – луг с ромашками,  
Налево – теплый дом.  
Веселая корова  
Гуляет день за днем.  
И много для детей всегда  
Дает парного молока!  
Вкусно!!!

*Вытягивают язык вправо.  
Вытягивают язык влево.  
Выполняют язычком круговые  
движения.  
Хлопают в ладоши.*

*Облизывают языком верхнюю и нижнюю  
губу.*

➤ **Оздоровительные и фонопедические упражнения.**

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

**Оздоровительные упражнения  
для профилактики заболеваний горла.**

**«Таня плачет».**

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

А.Барто.

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».

**«Гласные»**

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.

Затем упражнение повторяется беззвучно.

**"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!"*

➤ **Игровой массаж.**

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок,

песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

**Цель** – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы.

Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

### ➤ **Пальчиковые игры.**

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координацию пальцев рук, способствуют развитию мозга ребенка.

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. Например:

#### **"Кошка"**

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")

По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают "длинные усы")

С такими глазами! (показывают "большие глаза")

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

### ➤ **Речевые игры.**

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того формирование речи у человека идет при формировании жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности, что эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.



Например:

### "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"*)

### ➤ **Музыкотерапия.**

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание музыкального сопровождения, которое корригирует психофизический статус детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Музыкотерапия проводится в течение всего дня: детей встречают, укладывают спать, пробуждают после дневного и ночного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий и свободной деятельности.

### **Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

### **Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

10. К.Сен-Санс "Аквариум"

#### **Музыка для релаксации**

1. Т.Альбиони "Адажио"

2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"

3. Л.Бетховен "Лунная соната"

4. К.Глюк "Мелодия"

5. Э.Григ "Песня Сольвейг"

6. К.Дебюсси "Лунный свет"

#### *Колыбельные*

1. Н.Римский-Корсаков "Море"

2. Г.Свиридов "Романс"

3. К.Сен-Санс "Лебедь"

### **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.

Хочу добавить, что музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. И, конечно же, успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателей, которые активно помогают, организуют самостоятельную музыкальную деятельность детей в группе, организуют работу с родителями.

### **Литература:**

1. О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения-Волгоград:Учитель,2011-204с
2. Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие – Москва: Творческий центр «Сфера», 2010 – 160с
3. Н.И. Крылова. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения:проектирование, тренинги, занятия – Волгоград: Учитель, 2009. -218с
4. Е.В. Михеева. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет:рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия -Волгоград:Учитель,2011-155с
5. Т.В. Хабарова. Педагогические технологии в дошкольном образовании - Санкт-Петербург «издательство «Детство-пресс», 2010-80с