

**Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение «Валуйский колледж»**

**Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной
деятельности при организации учебной и производственной практики
студентов с дошкольниками**

Автор опыта: Шемякова Валентина Алексеевна
преподаватель
ОГАПОУ «Валуйский колледж»

Валуйки, 2019

Содержание

Информация об опыте	3
Технология опыта	12
Результативность опыта	18
Библиографический список	23
Приложение к опыту.....	24

Раздел I

Информация об опыте.

Условия возникновения опыта.

Студенты ОГАПОУ «Валуйский колледж», специальность 53.02.01 Музыкальное образование, при освоении производственного модуля ПМ. 01 Организация музыкальных занятий и музыкального досуга в дошкольных образовательных организациях, проходят ряд педагогических практик в дошкольных образовательных организациях (ДОО). Практической базой исследования является Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 7 комбинированного вида» г. Валуйки Белгородской области.

Выполняя один из видов задания по психолого-педагогической практики - составление психологической характеристики личности дошкольника, с учётом его общего и музыкального развития под воздействием организованного педагогического процесса, были выявлены интересные факты, изучение которых, вызвали живой интерес у студентов.

Началом исследовательской работы по данной теме стало изучение и анализ констатирующей диагностики по выявлению уровней развития физических и психических процессов, посредством музыки в средней группе. Результаты представленной документации, проведенного исследования показали, что 40 % воспитанников группы имеют низкий уровень развития психических и физических процессов, которые отражены в анализе результатов констатирующей диагностики. (Приложение 1)

Изучив данные медицинской статистики, нами было выявлено о том, что, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Ухудшение здоровья детей в значительной мере связано как с негативными явлениями экологической и социальной сферы обстановки, так и с недостатками в организации и осуществлении медико-педагогического контроля за психофизическим развитием, состоянием здоровья воспитанников в условиях детского сада.

Завышенные требования со стороны педагогов и родителей к умственному развитию ребенка приводят к переутомлению, нервному перевозбуждению ребенка и формированию у него привычек малоподвижного образа жизни. Становится тревожной тенденцией чрезмерное увлечение компьютерными играми, просмотрами телепередач, что по времени значительно превышает допустимые нормы.

Исходя из этих фактов, студентами колледжа, во время прохождения производственной практики на 3 курсе, комплексно решались задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, В своей практике они активно внедряли в педагогический процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Была изучена и проанализирована документация охватывающая период работы с 1 апреля 2016 года по 31 мая 2017 года, направленная на использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности по профилактике переутомления воспитанников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Проанализирована система использования здоровьесберегающих технологий с целью профилактики переутомления воспитанников в музыкальной деятельности дошкольного образовательного учреждения на индивидуальных, подгрупповых, фронтальных занятиях, режимных моментах и в досуговых мероприятиях.

А также:

изучена и проанализирована методическая литература;

изучен и проанализирован диагностический материал, позволяющий отследить успешность работы организации музыкально-оздоровительной работы в доу;

сделаны результативные выводы использования здоровьесберегающих технологий при организации музыкальной деятельности как средства профилактики переутомления дошкольников;

изучен и проанализирован результат мониторинга определения успешности проведенной работ.

Таким образом, нами была намечена цель - использования здоровьесберегающих технологий в дальнейшей практической деятельности студентов в работе с дошкольниками.

Актуальность опыта

Познакомившись со статистическими данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им Н.А. Семашко, мы узнали, что в России за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей дошкольного возраста снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

По данным мониторинга, заболеваемость детей в детском саду составляет 6,4 %, 3 % детей имеют III группу здоровья, 40 % - II группу

здоровья, 57 % - I группу здоровья, что подтверждает необходимость принятия мер по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Важным условием оздоровления детей стало присутствие здоровьесберегающих технологий не только в образовательной области «Здоровье», «Физическая культура», а и во всех других, в том числе и образовательной области «Музыка».

Музыкальное воспитание помогает обеспечить каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявить и развить музыкальные и творческие способности, формировать здоровый образ жизни.

Представленный опыт, поможет молодым специалистам в их дальнейшей педагогической деятельности и будет способствовать накоплению определенных умений и навыков работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в музыкальную деятельность в ДОУ.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в формировании и развитии умений студентов в определении путей повышения эффективности оздоровления детей, посредством использования на практике здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности в условиях ДОУ.

Длительность работы над опытом охватывает период с 2017 г. по 2018 г. – учебная практика наблюдения, психолого педагогическая практика - 4сем. и производственной – в течении 5семестра.

Работа по использованию здоровьесберегающих технологий была разделена на этапы:

I этап: начальный (констатирующий)

II этап: основной (формирующий)

III этап: заключительный (контрольный)

Начальный этап проводился на втором курсе, во время прохождения производственной психолого-педагогической практики. Предполагал обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявление уровня физической подготовленности, изучение карт здоровья детей, консультации с воспитателями, учителем - логопедом, инструктором по физической культуре, педагогом – психологом, старшим воспитателем и музыкальным руководителем.

На формирующем этапе -3 курс производственная практика - было проведено внедрение использования здоровьесберегающих технологий в музыкальную деятельность. В процессе всего периода прохождения практики проводилась диагностика, которая позволяла корректировать и определять пути работы.

Диагностика на заключительном этапе доказала успешность использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности для оздоровления дошкольников.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен единой системой использования здоровьесберегающих технологий студентами в музыкальной деятельности: индивидуальные - подгрупповые – фронтальные занятия проводимых студентами на практике в дошкольном образовательном учреждении.

Теоретическая база опыта

Тема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся самой актуальной. Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. У истоков развивающей педагогики оздоровления стояли такие замечательные учёные, как А. А.

Ухтомский, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов, Ю. Ф. Змановский.

Необходимость воспитания и развития мотивации здоровьесбережения детей рассмотрены в исследованиях педагогов-валеологов Н. М. Амосова, Г. А. Апанасенко, Э. Н. Вайнера, В. В. Колбанова, О. А. Сиротина, Л. Г. Татарниковой, А. Г. Щедриной.

Подходы к обеспечению здоровьесбережения рассматривались такими учёными, как В. А. Ананьев, В. И. Бондин, В. К. Бальсевич, В. С. Быков, В. А. Вишневский, В. И. Дубровский, Н. А. Фомин и др.

Средством сохранения и укрепления здоровья являются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В. Д. Сонькина, – это:

- условия обучения и воспитания ребенка в ДОУ (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

По мнению С. И. Осиповой здоровьесберегающие технологии - это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Общеизвестно, что музыка обладает лечебной силой. Еще Пифагор и Аристотель считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. С XIX века пошло распространение музыкотерапии в Европе. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека,

вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания, таким образом, можно говорить об оздоровительной функции музыки.

Не раз доказано, что музыкальное развитие неразрывно связано с физическим самочувствием ребенка. Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность и пластику движений.

Таким образом, можно говорить об оздоровительной функции музыкальной деятельности.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование в музыкальной деятельности здоровьесберегающих технологий.

Это комплексная система участия студентов, основанная на добровольности, заинтересованности и направленная на углубление творческих качеств их личности, это - процесс решения целого ряда научно-исследовательских задач, результатом которого является тот или иной уровень сформированности исследовательских умений и навыков.

Что позволяет не только освоить использование различных форм здоровьесберегающих технологий, помогает решить не только вопросы оздоровления, но и понять сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Студенты научатся осуществлять поиск, делать анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Использование информационно-коммуникационные технологии позволит, сделать занятия с применением здоровьесберегающими технологиями более интересными, увлекательными.

Научно-исследовательская деятельность включает умение соединять логику учебного и научного познания, методологию и методику научного анализа явлений и процессов изучаемой действительности, учебную и исследовательскую коллективную и индивидуальную деятельность (М.Ю.

Бокарев). Основное различие учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности учащихся заключается в степени самостоятельности выполнения исследования и показателя полученного результата.

Таким образом, выделение учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности весьма условно, поскольку эти виды служат одной цели - формированию готовности студентов к исследовательской деятельности. Эта цель включает выработку у обучающихся исследовательских умений, развитие творческой активности, самостоятельности и др.

Исследовательская деятельность студентов имеет две стороны. Во-первых, результат исследования - это новое знание, которое характеризуется актуальностью, новизной, практической значимостью, перспективами развития, обоснованностью. Во-вторых, исследовательская деятельность выступает как средство развития научных способностей ее автора за счет приобретения им в процессе ее выполнения новых знаний, умений и навыков, тренировки уже развитых, расширения кругозора, изменения своей мотивации и положения в научном сообществе [6].

Решая вопросы исследовательской деятельности, в системе музыкально – оздоровительной работы, студентами были использованы следующие здоровьесберегающие технологии:

Пальчиковые игры

В ходе музыкальной деятельности пальчиковые игры проводятся под пение самих детей и пение педагога. Пальчиковые игры представлены в (Приложение 2)

Логоритмика

Одной из здоровьесберегающих технологий в ДОУ является логоритмика. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов в ритме движений или пение в такт мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Если рассматривать логоритмику с лечебной точки зрения, то она изменяет общую реактивность организма, повышает его сопротивляемость и неспецифическую устойчивость к болезням (Приложение 3).

Речевые игры

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым.

Речевые игры и упражнения на музыкальных занятиях могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопками, притопами, щелчками, шлепками). Большую роль играет использование детских музыкальных инструментов–металлофонов, ксилофонов, различных свистулечек, дудочек, шумовых, в том числе и самодельных.

Тексты, подбираемые для речевых игр, должны быть простыми, соответствующими возрасту дошкольников, легко запоминаемыми. Это образцы устного народного творчества: песенки, прибаутки, потешки, считалки, дразнилки, колыбельные.

Жестикуляция, пластика, мимика в речевой игре превращают её в театральную сценку, позволяют детям импровизировать, раскрывать свой творческий, актёрский потенциал.

Одним из видов речевых игр, используемых в музыкальной деятельности, является ритмодекламация. Это ритмичное произнесение текста на фоне звучащей музыки. Разнообразные речевые игры содержатся в (Приложение 4).

Валеологические песенки-распевания.

Цель распевания – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат (Приложение 5).

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Автор опыта в своей работе использует дыхательную гимнастику А. Стрельниковой.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Комплекс дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой содержится в (Приложение 6)

Артикуляционная гимнастика

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Проводится она после консультации с учителем-логопедом. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, внимание, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Автор опыта при использовании здоровьесберегающих технологий посредством игры в музыкальной деятельности применяет игровые комплексы артикуляционной гимнастики Е. Косиновой (Приложение 7).

Игровой массаж

Цель игрового массажа - научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Ребенок может легко научиться делать самомассаж посредством игры. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей, нормализует работу вестибулярного аппарата и всего организма в целом (Приложение 8).

Музыкотерапия

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной игровой деятельности (Приложение 9).

Новизна опыта

Новизна опыта состоит в разработке поэтапной системы исследовательских процессов, развития готовности обучающихся к исследовательской деятельности, заключающую в себе использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности для оздоровления дошкольников.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Данный опыт может быть реализован при организации практики студентов в дошкольных образовательных учреждениях, а также в школах с детьми младших классов.

РАЗДЕЛ II.

Технология описания опыта

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7 комбинированного вида» расположено в городе Валуйки Белгородской области, где мы и проводили исследовательскую работу.

В ДОУ функционируют 6 групп: 4 группы – общеразвивающей направленности и 2 группы комбинированной направленности для детей с нарушениями речи.

Нами была изучена и проанализирована документация, охватывающая период работы с 2016 года по 2018 года, направленная на использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности по профилактике переутомления воспитанников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Проанализирована система использования здоровьесберегающих технологий с целью профилактики переутомления воспитанников в музыкальной деятельности дошкольного образовательного учреждения на индивидуальных, подгрупповых, фронтальных занятиях, режимных моментах и в досуговых мероприятиях.

Результаты анализа форм организации музыкально-оздоровительной работы в ДОУ и их использование в режиме дня ребенка:

Анализ условий организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ: выявлено, что для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей в ДОУ созданы все необходимые условия: музыкальный и физкультурный зал, групповые комнаты, спортивные площадки и вся территория ДОУ, соответствует требованию гигиенического и технического стандарта.

Для достижения планируемых результатов нами были поставлены следующие задачи:

Образовательные задачи:

Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и ее грамматический строй. Формирование начала музыкальной культуры.

Оздоровительные задачи:

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

С помощью здоровьесберегающих технологий в игровой форме повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства организма).

Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

Воспитательные задачи:

Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.

Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Выполняя научно-исследовательскую работу, нами были выделены этапы реализации системы музыкально-оздоровительной работы в ДОУ.

Реализация опыта по использованию здоровьесберегающих технологий посредством игры в музыкальную деятельность для оздоровления дошкольников началась с констатирующей диагностики. Проведена она была по методике Е. В. Смирновой «Выявление уровней физических и психических процессов в музыкальной деятельности». Методика состояла из заданий на определение уровня утомляемости физической и психической.

Далее были диагностирован уровень развития психических процессов: внимания, памяти, восприятия, воображения и речи.

После обработки данных констатирующей диагностики мы перешли к внедрению здоровьесберегающих технологий посредством игры в музыкальную деятельность для оздоровления дошкольников. Их введение происходило поэтапно.

На первой этапе работы по использованию здоровьесберегающих технологий студенткой Конченко А., были использованы пальчиковые игры, т. к. они являются наиболее доступными для детей средней группы.

Пример музыкальной деятельности с использованием пальчиковых игр.

Музыкальный руководитель: Ребята, давайте поиграем с нашими пальчиками (разучивание игры).

Посмотрели мы в окошко –	Делают пальцами обеих рук
По дорожке ходит кошка	«окошечко».
	«Бегают» указательным и средним
С такими усами!	пальцами правой руки по левой руке.
С такими глазами!	Показывают «длинные усы»
Кошка песенки поет,	Показывают «большие глаза».
Нас гулять скорей зовет.	Напевают «ля-ля-ля»
	«Зовут» правой рукой.

Наряду с пальчиковыми играми постепенно студенты практиканты, стали вводить речевые игры, вслед за простыми играми, речевые игры со звучащими жестами.

Например, Вялкова А. в музыкальную деятельность дошкольников включила игру листопад.

Осень, осень ! Листопад!

Ритмичные хлопки

Лес осенний конопат.

Листья по ветру летят

И шуршат, шуршат,

шуршат.

Щелчки пальцами.

Качают руками

Трут ладошка об ладошку.

После овладения данным видом речевых игр стали применяться игры с музыкальными инструментами (старшая группа)

Фрагмент музыкальной деятельности использованный Гапоновой А.

Закрепление речевой игры с использованием музыкальных инструментов. Музыкальные инструменты играют по тексту.

Музыкальный руководитель: А сейчас мы поиграем с вами в игру «Веселый оркестр». Возьмите музыкальные инструменты и станьте полукругом.

«Бум-бум! Трам-там-там!»-

«Бум-бум! Трам-там-там!»-

Застучал барабан.

«Туки-туки-тошки»-

Заиграли ложки.

«Четки-четки-четки»

Бряцают трещотки.

«Дили-дон, дили-дон»-

Зазвенел металлофон.

«Бан-бан-балалал»-

Треугольник застучал

А теперь, друзья, вам
нужно

Заиграть всем вместе,
дружно!

В подготовительной группе помимо уже представленных игр, нами были использованы речевые игры с движениями.

Фрагмент музыкальной деятельности проведенной Максимовой И.

Кто нам песенку споет?

Ладушки, ладушки,

Идут по кругу.

Приехали мы к бабушке.

Кто у бабушки живет?

Кто нам песенку споет?

Вот идет петушок,

Идут, высоко поднимая ноги.

Поднял гордо гребешок:

Я вам песенку спою

Ку-ка-ре-ку-ре-ку-ку!

Вот и курочка идет,

Идут дробным шагом.

За собой цыплят ведет:

Спою песенку легко

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Вот козленок озорной

Бегут прямым галопом.

Вдруг затряс бородой:

Подпевайте дружно мне

Ме-ме! Ме-ме!

У детей старшего дошкольного возраста Дацковская Е. применяет в качестве музыкального приветствия валеологические песенки-распевания О. Арсеновской. По мере расширения диапазона голоса детей применяются все более сложные валеологические песенки-распевания.

Пример музыкального приветствия.

Доброе утро!

Поворачиваются друг к другу.

Улыбнись скорее!

Разводят руки в стороны.

И сегодня весь день

Будет веселее.

Хлопают в ладоши

Мы погладим лобик,

Выполняют движения по тексту.

Носик и щечки.

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки!

Постепенно поднимают руки

Разотрем ладошки

вверх, выполняя «фонарики».

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Движения по тексту.

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Для развития дыхания, начиная со старшей группы нами вводятся упражнения дыхательного комплекса А. Н. Стрельниковой.

Пример из музыкальной деятельности Дацковской Е.

Музыкальный руководитель: Дети станьте ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согните в локтях, локти опущены, ладошки разверните ко мне.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох - пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения,

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Начиная со средней группы мы включили в музыкальную деятельность дошкольников артикуляционную гимнастику.

Комплекс артикуляционных упражнений «Котик Рыжик зимой»

Раз-два-три-четыре- пять, Будем с Рыжиком гулять!	Широко раскрыть рот, поддержать открытым несколько секунд.
Раз-два-три-четыре, Рот откроем мы пошире. Пожевали, Постучали И с котенком побежали. Кот снежинки ртом ловил, Влево, вправо он ходил. Скучно Рыжику, ребятки! Поиграем с ним мы в прятки.	Жевательные движения с закрытым ртом. Постучать зубами. Движение языком вперед-назад. Ловить ртом воображаемые снежинки. Движение языком вправо-влево. То втягивать губы внутрь рта, то высовывать вперед узкий напряженный язык. Выгибание вверх и продвижение вперед спинки языка, кончик языка при этом прижимается к нижним зубам.
Рыжик прятаться устал, Рыжик - ух! - сердитым стал. Мы погладим котика, Все покажем ротиком. В подготовительной группе были включены приемы игрового массажа Конченко А., Вялкова А.	Упражнение «Расчесочка».

Музыкальный руководитель: Сейчас, ребята, мы превратимся в медвежат и выполним комплекс массажа.

Медвежата проснулись
На дворе звенит весна!
Нашим мишкам не до сна.
Дети лежат расслабленно на спине.
Мохнатые проснулись,
Сладко потянулись!
Медвежата проголодались
Кушать мишки захотели –
Зиму целую не ели.
Дети поглаживают живот по часовой стрелке, похлопывают ребром ладони, кулачком, снова поглаживают, пощипывают.

Надо мишек накормить,

Пирогам угостить.

Мы замесим тесто.

«Месят тесто», снова поглаживают живот.

Сделаем начинку

С лесными грибами

И сладкой малинкой.

С левой стороны пальчиками нажимают несколько раз более глубоко.

Во всех возрастных группах мы включили в музыкальную деятельность произведения, способствующие релаксации, расслаблению.

Из проведенного занятия Дацковской Е. представлен фрагмент музыкальной деятельности с использованием музыкотерапии, а так же комплекс пробуждения, который используется после слушание колыбельной у детей среднего дошкольного возраста в детском саду.

Потягушки

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся, потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растем, растем, в радостях.

Мы проводили занятия, используя схему музыкальной деятельности с применением здоровьесберегающих технологий для оздоровления дошкольников.

Раздел III.

Результативность опыта

Результат исследовательской деятельности студентов - это новые знания, которые характеризуется актуальностью, новизной, практической значимостью, перспективами развития, обоснованностью.

В результате проделанной нами работы в рамках формирующего этапа, замечено, что, у дошкольников стала наблюдаться стабильность эмоционального благополучия, физической и умственной работоспособности, а также, повышение уровня речевого развития, снижение уровня заболеваемости, о чем свидетельствует данные таблицы.

Таблица №1

% заболеваемости

сентябрь	6.50			
октябрь		5.80		
ноябрь			5.23	
декабрь				4.9

Анализ результатов контрольного этапа (декабрь 2018г.) подтвердил обоснованность и продуктивность использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности для профилактики переутомления воспитанников в дошкольном образовательном учреждении.

Контрольная диагностика по выявлению уровней развития физических и психических процессов

Проводя повторное диагностирование уровней развития физических и психических процессов в музыкальной деятельности по той же методике, но уже после формирующего этапа, были получены следующие результаты:

Детей с низким уровнем развития физических и психических процессов нет, 20 % детей стали иметь средний уровень развития физических и психических процессов, 40 % детей - уровень выше среднего, 40 % - высокий уровень физических и психических процессов.

Задания диагностического обследования были следующими:

1 задание на определение внешних признаков физической утомляемости было проверено при выполнении упражнения «Шаг польки». Оценка результатов: дети, у которых наблюдалось отсутствие и 1 стадия утомляемости получили «+» -5 баллов, дошкольники со 2 стадией утомляемости получили «-» -2 балла.

Следующий критерий диагностики – признаки психической утомляемости. Ее диагностирование происходило во время слушания пьесы «Утро» Э. Грига.

Оценка результатов: За отсутствие и 1 стадию утомляемости дети получили «+»-5 баллов, За проявление 2 стадии утомляемости «-» -2 балла.

Диагностика оценки внимания детей была проведена в ходе индивидуальной музыкальной деятельности в дидактической игре «Определи характер музыки».

Оценка результатов: Дети, успешно справившиеся с заданием получили «+»- 5 баллов, дети, справившиеся частично получили «-» - 2 балла.

Задание на проверку уровня памяти заключалось в том, чтобы назвать как можно больше песенок-распеваний валеологического характера.

Оценка результатов: Дети, назвавшие 4-5 песенок получили «+»- 5 баллов, дети, назвавшие 2-3 песенки получили «-» - 2 балла.

Задание на проверку состояния психического процесса восприятия было проведено слушание музыкального произведения в ходе индивидуального занятия в музыкально – дидактической игре «Определи характер». Детям предлагалось впервые послушать произведение «Полька» Й. Штрауса и определить характер каждой из музыкальных частей.

Оценка результатов; Дети, безошибочно определившие характер музыки получили «+» т.е 5 баллов . Дети, ответившие частично правильно получили

«-» -2 балла.

В ходе проверки уровня развития воображения детям нужно было соотнести вновь прослушанное произведения с сюжетной картиной, иллюстрирующей образ, заключенные в музыке. Примером для диагностического задания послужили музыкальные произведения из цикла «Времена года» А. Вивальди.

Оценка результатов; Дети, справившиеся с заданием получили«+» 5 баллов частично справившиеся получили «-» 2 балла.

Развитие речи осуществлялось с помощью критериев оценки звуковой культуры речи.

Оценка результатов; Дети, у которых нет отставания в развитии речи получили «+» - 5 баллов, те, кто не произносят только санорных звуков оценивались в 2 балла.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, а у участников опыта, формирует ценностные ориентиры, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Данная работа в дальнейшем, поможет будущим специалистам с помощью внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс обучения, частично решить задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе.

Воспитатели и студенты-практиканты найдут в работе теоретические ориентиры и практические материалы по организации и проведению музыкально оздоровительной работы с дошкольниками.

Теоретический анализ и результаты экспериментальной работы подтвердили следующие выводы: о том, что, создание эффективной, целенаправленной педагогической системы, спланированной работы, направленной на организацию здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях, позволяет своевременно предупредить нарушения в состоянии психического и физического здоровья воспитанников.

Данный теоретически и практически материал может быть реализован педагогами дошкольного образования, работающими над проблемой использования здоровьесберегающих технологий при организации музыкальной деятельности для профилактики переутомления воспитанников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Анализируя результаты анкетирования, беседы со студентами, результаты исследовательской деятельности можно сделать следующие выводы о том что, студенты колледжа научились:

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Организовывать музыкальных занятий в дошкольных образовательных организациях, планировать их, определять их цели и задачи

Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Отбирать содержание и организовывать музыкальную деятельность детей дошкольного возраста

Использовать различные методы, средства, формы организации деятельности детей на занятиях строить их с учетом возрастных особенностей воспитанников

Библиографический список

Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду занятия, игры, упражнения [Текст]: учеб. для вузов / О. Н. Арсеневская. –Изд.2-е. –Волгоград: издательство «Учитель», 20013.

Гогоберидзе, А. Г. Деркунская В. А. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста. [Текст]: учеб. для вузов / М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 320с

Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. [Текст]: пособие для воспитателей и родителей /Л.В.Гаврюшина - М., Сфера, 2008.- 148с

Дедюхина, Г. В. Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3-5 лет, страдающими детским церебральным параличом [Текст]: учебно-практическое пособие для логопедов и медицинских работников / Г. В. Дедюхина, Т. А. Яньшина, Л. Д. Могучая. - М.: Гном и Д, 2001.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст]: / авт.-сост. Н. И. Еременко. - Волгоград : ИТД «Корифей», 2009

Кикоть Е.Н. Основы исследовательской деятельности: Учебное пособие для лицеистов. Калининград, 2002. С. 420.

Куликовская, Т. А. Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках [Текст]: пособие для логопедов, воспитателей и родителей / Т. А. Куликовская. - М.: Гном и Д, 2005.

Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду; метод.пособие [Текст]: пособие для логопедов, воспитателей и родителей / М.ЮЮ Картушина -М., Сфера, 2004- 244с.

От рождения до школы. [Текст]: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика- Синтез, 2012.

«Организация образовательной деятельности в дошкольной образовательной организации в контексте современной образовательной

политики системы дошкольного образования в дошкольных образовательных организациях Белгородской области в 2016-2017 учебном году» [Текст] / Инструктивно-методическое письмо

Примерная программа МДК.01.01. Теоретические и методические основы музыкального образования детей в дошкольной образовательной организации

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. [Текст]: /М.Н.Щетинин.- М., Айрис-пресс, 2007 – 210с.

Приложение к опыту

Приложение 1

Описание и результаты констатирующей диагностики

Выявление уровней развития физических и психических процессов посредством музыки на констатирующем этапе осуществлялось по одноименной методике Е.В. Смирновой «Выявление уровней физических и психических процессов в музыкальной деятельности». Диагностика предполагала как индивидуальное диагностирование, так и наблюдение во время музыкальной деятельности.

Первый критерий диагностики детей - внешние признаки утомляемости, за которым проводились наблюдения в ходе выполнения упражнения «Боковой галоп». В физическом здоровье утомление имеет 3 стадии проявления.

1 стадия - небольшое утомление характеризуется со стороны кожи - небольшим покраснением, наблюдается небольшая потливость, дыхание становится слегка учащенным, движения характеризуются бодрой походкой.

2 стадия - значительное утомление, характеризуется значительным покраснением, обильной потливостью, неуверенным шагом, отставанием от темпа марша, усталым выражением лица, нарушением осанки.

3 стадия - резкое переутомление с резким покраснением кожи, побледнение, синюшность кожных покровов, учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием, резкие покачивания, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения.

Оценка результатов: За отсутствие признаков утомления и проявление 1 стадии утомления дети получают «+», что соответствует 5 баллам.

Дети, у которых в процессе выполнения музыкально – ритмических движений наблюдалась стадия значительного утомления получили «-» - 2 балла. У детей с резким утомлением «0» - 0 баллов.

Следующий критерий диагностики – признаки психической утомляемости. 1 стадия психической утомляемости характеризуется незначительными, редкими отвлечениями непостоянным потягиванием ног и выпрямлением туловища,

2 стадия - частое отвлечение, частая смена поз, повороты головы,

3 стадия – резкое отвлечение, присуще желание откинуться на спинку стула.

Оценка результатов: За отсутствие признаков психического утомления и наличие редких отвлечений дети получили «+» т. е. 5 баллов. За наличие 2 стадии утомления дети получили «-», что соответствует 2 баллам, дети с 3 стадией психического утомления получили «0» т.е 0 баллов.

Диагностика оценки внимания детей была проведена в ходе индивидуальной музыкальной деятельности в дидактической игре «Сколько частей в музыке?» «Марш деревянных солдатиков» П. И. Чайковского.

Оценка результатов: Детям впервые предлагалось послушать произведение и определить количество частей в музыкальном произведении. Воспитанники, которые правильно выполнили задание получили «+» - 5 баллов., частично справившиеся с заданием дети получили «-» т. е 2 балла, не выполнившие задание дошкольники получили «0» - 0 баллов.

Задание на проверку уровня памяти состояло в том, чтобы назвать как можно больше прозвучавших распеваний валеологического характера.

Оценка результатов; Дети, назвавшие в ходе дидактической игры «Музыкальный телефон» 4- 5 понравившихся песен получали «+» т.е 5 баллов, 3-2 песни «-» получили 2 балла ,1 песню или не назвали вообще были оценены в « 0 » - 0 баллов.

Задание на проверку состояния психического процесса восприятия было проведено слушание музыкального произведения в ходе

индивидуального занятия в музыкально – дидактической игре «Определи характер». Детям предлагалось впервые послушать произведение «Весело-грустно» Л. Бетховена и определить характер каждой из музыкальных частей.

Оценка результатов; Дети, безошибочно определившие характер музыки получили «+» т.е 5 баллов. Дети, ответившие частично правильно получили

«-» -2 балла, затрудняющиеся с ответом «0» - 0 баллов.

В ходе проверки уровня развития воображения детям нужно было соотнести вновь прослушанное произведения с сюжетной картиной, иллюстрирующей образ, заключенные в музыке. Примером для диагностического задания послужили музыкальные произведения Д.Б. Кабалевского «Плакса», «Злюка», «Резвушка».

Оценка результатов; Дети, справившиеся с заданием получили «+» 5 баллов частично справившиеся получили «-» 2 балла, дети не справившиеся с заданием получили «0» - 0 баллов.

Развитие речи осуществлялось с помощью критериев оценки звуковой культуры речи.

Оценка результатов; Дети, у которых нет отставания в развитии речи получили «+» - 5 баллов, те, кто не произносят только санорных звуков оценивались в 2 балла. Дети, у которых нет произношения шипящих, свистящих, санорных звуков получили 0 баллов.

Исходя из данных констатирующей диагностики следует, что 40 % детей средней группы имеют низкий уровень физических и психических процессов, 50 % - средний уровень, 10 % выше среднего, детей с высоким уровнем развития физических и психический процессов нет.

Результаты диагностики приведены в таблице № 2

Таблица №2 «Выявление уровней развития физических и психических процессов в музыкальной деятельности»(автор Е. В. Смирнова)

п/п	Фамилия, имя ребенка	Внешние признаки утомляемости		Критерии оценки состояния психических процессов					Сумма баллов
		физические	психические	внимание	память	восприятие	воображение	рефлексивность	
	Бакланова Снежана	+	+	+	-	+	-	-	2 6
	Биткова Настя	+	+	+	+	+	-	-	2 9
	Вишня Кирилл	-	-	-	0	-	-	0	1 0
	Ермоленко Валера	-	0	0	0	-	-	0	6
	Забровский Артем	-	0	0	-	-	-	0	8
	Лукашов Назар	+	0	0	0	-	-	-	1 1
	Масуфранов Дима	-	0	0	-	0	-	0	6
	Рощупкин Миша	+	-	-	+	+	-	-	2

									3
	Старостенко Полина	+	-	-	+	+	-	-	2
0	Труфанова Женя	-	0	0	-	-	0	0	6

Условные

«+» - 5 баллов

Уровн

35 баллов - высокий

обозначения:

и:

«-» - 2 балла

от 25 до 35 баллов – выше

среднего

«0» - 0 баллов

от 10 до 25 баллов – средний

от 0 до 10 баллов – низкий

Речевые игры

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым.

Речевые игры и упражнения на музыкальных занятиях могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопками, притопами, щелчками, шлепками). Большую роль играет использование детских музыкальных инструментов–металлофонов, ксилофонов, различных свистулечек, дудочек, шумовых, в том числе и самодельных.

Тексты, подбираемые для речевых игр, должны быть простыми, соответствующими возрасту дошкольников, легко запоминаемыми. Это образцы устного народного творчества- песенки, прибаутки, потешки, считалки, дразнилки, колыбельные.

Жестикуляция, пластика, мимика в речевой игре превращают её в театральную сценку, позволяют детям импровизировать, раскрывать свой творческий, актёрский потенциал.

Одним из видов речевых игр, используемых в музыкальной деятельности, является ритмодекламация. Это ритмичное произнесение текста на фоне звучащей музыки.

Речевые игры со звучанием музыкальных инструментов

Кухонный оркестр

Наш повар Василий

На кухню пришел.

Он главный, он сильный,

Он - как дирижер!

Огромным половником только

взмахнет –

Оркестр посудный тотчас запоем:	
Кастрюли огромные - бом-бом!	Удары барабана
Бидоны бездонные - дон-дон!	Удары малого барабана
Чашки для чая - тинь-тинь!	Звуки малого треугольника
Сковородка большая - динь-динь!	Звуки большого треугольника
Вилки и ложки - там-там!	Удары по коробочке
Тарелки и плоски - бам-бам, бам-бам.	Удары по тамтамчику
Оркестр играет у нас интересный,	
А борщ получается - просто чудесный!	

Речевая игра со звучащими жестами

Обезьянка

Чи-чи-чи! Чи-чи-чи!	Хлопки.
Обезьяна на печи.	Шлепки по коленям.
Чи-чи-чи! Чи-чи-чи!	Хлопки.
Грызет с маком калачи.	Щелчки пальцами.
Чу-чу-чу! Чу-чу-чу!	Хлопки.
	Притопы.
Поиграть я с ней хочу.	Хлопки.

Волки и зайцы

Погляди, лесной народ	Дети идут по кругу
-----------------------	--------------------

Волки водят хоровод

Лапами хлоп-хлоп!

Ножками топ-топ!

Выходите поиграть,

«Зовут» рукой.

Мы не будем вас кусать!

Хлопают

Топают

«Манят» руками

Песенки-распевания О. Арсеновской

Цель распевания – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат.

Песенки - распевания.

Трянди – песенка О. Арсеновской.

Дети стоят парами лицом друг к другу.

Маленькие пальчики:	«Здороваются кончиками
Трям – трям – трям!	пальцев обеих рук.
Барабанят пальчики:	
Трям – трям – трям!	
А теперь ладошки:	То же ладошками.
Трям – трям – трям!	
Шлепают ладошки	
Трям – трям – трям!	
Кулачками постучим:	
Трям – трям – трям!	
По трям – трямски говорим:	
Трям – трям – трям!	
Засопели носики	Касаются друг друга
Трям – трям – трям!	носиками –«здороваются».
Носики – насосики:	

Трям – трям –трям!
А теперь мы улыбнулись,
Прыгнули и повернулись.

Мы в трям- трямдии живем,
Трямди- песенки поем!
Трям – трям –трям!

ЦветочекО. Арсеновской.

На полянке между кочек,
От травы зеленой,
Потянулся вверх цветочек,
Хрупкий, несмышленный.
Он от ветра задрожал
И листочки вверх поднял.
Вот росой умылся,
А потом...раскрылся!
Здравствуй, солнце ясное!
Здравствуй, день погожий!
Я цветок! Такой прекрасный,
Добрый и хороший!

«Пружинка», улыбаются.
Подпрыгнули на месте,
покружились.
Хлопают в ладоши.

Дети сидят на корточках,
опустив голову, сжавшись в
комочек.
Медленно поднимают голову
«Дрожат».
Выпрямляются, поднимают
руки вверх, «умываются».
Встают, руки в стороны.
Хлопают в ладоши.
Гладят себя по голове.

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Автор опыта в своей работе использует дыхательную гимнастику А. Стрельниковой.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Комплекс дыхательной гимнастики

(по А. Н. Стрельниковой)

Упражнение «Насос»

По шоссе бегут машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох.

«Два» - выпрямились, но не полностью, т.е. спина слегка наклонена, - выдох пассивный. Норма: 4 раза по 4 вдоха – поклона.

«Игрушка – неваляшка»

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадет,

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки?

Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена. На счет «раз» легкий наклон вперед, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленкам – вдох! На счет «два» возвращаемся в исходное положение (выдыхаем и полностью выпрямляемся). На счет «три» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! На счет «четыре» исходное положение.

Норма: 4 раза по 4 движения- вдоха.

«Носочки»

Дерти сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счет «раз» поднять носочки ног, упираясь пятками в пол,- вдох!

Возвращаемся в исходное положение – выдох

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

«Пяточки»

Исходное положение то же, что и в первом упражнении. На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носочки от пола,

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Обезьянка»

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счет «раз» с силой сжать кисти рук в кулаки, одновременно поджимая пальцы ног, - вдох! Расслабление – выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов –движений.

Артикуляционная гимнастика

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Проводится она после консультации с учителем-логопедом. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, внимание, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Автор опыта при использовании здоровьесберегающих технологий для профилактики утомляемости дошкольников в музыкальной деятельности применяет игровые комплексы артикуляционной гимнастики Е. Косиновой.

Артикуляционная гимнастика

Котик Рыжик в детском саду.

(комплекс артикуляционных упражнений)

Котик Рыжик стал скучать-

Дети зевают

Не с кем дома поиграть.

Чтоб друзей себе найти,

Улыбаются.

Надо в детский сад пойти!

Рыжик лапки причесал,

«Протаскивают» язык между
зубами вперед – назад.

Язычком их облизал,

Облизывают ротик по часовой
стрелке.

Влево – вправо потянулся

Сильно высовывают язык то
вправо, то влево.

И, конечно, улыбнулся,

Улыбаются.

Мяу! Мяу! Малыши!

Хлопают в ладоши.

Веселимся от души!

Мы достанем с верхней полки.
Наш веселый, звонкий мяч.
Покатаем мяч по полю,

А потом помчимся вскачь!

Круглый обруч мы возьмем
И крутить его начнем
А теперь, мои ребятки,
Поиграем с вами в прятки!

Рыжик целый день играл,
Только к вечеру устал.
Дома на кровати
Спит котенок сладко.

Тянут кончик языка вверх, к
носу

Рот закрыть, кончик языка с
напряжением упирать то в одну, то в
другую щеку так, чтобы под щекой
надувались «мячики».

Быстрые движения кончика
языка вверх- вниз.

Округляют рот, словно
произносят букву «о».

Показывают язык, затем быстро
прячут его за зубы - несколько раз.

Дети потягиваются

Дети кладут голову на
сложенные ладошки.

Логоритмика

Одной из здоровьесберегающих технологий в ДОУ является логоритмика. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов в ритме движений или пение в такт мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Если рассматривать логоритмику с лечебной точки зрения, то она изменяет общую реактивность организма, повышает его сопротивляемость и неспецифическую устойчивость к болезням.

Конспект логоритмической деятельности для детей старшей группы

В ЗИМНЕМ ЛЕСУ

Музыкальный руководитель. Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. За окном лежит белый пушистый снег, мороз щиплет щечки. А у нас в детском саду тепло и уютно. У меня сегодня такое хорошее настроение! Очень хочется поделиться им с вами.

Песенка-распевание «Здравствуйте»

Музыкальный руководитель. Ребята, скоро Новый год. Что нам нужно приготовить для праздника?

Ответы детей.

Музыкальный руководитель. Игрушки для елочки и украшения для зала мы можем сделать сами. Но где же нам найти елочку? Придумала! Отправляемся в зимний лес.

Динамическое упражнение «Мы на лыжах в лес идем»

(модель В. Ковалько)

Мы на лыжах в лес идем
Мы взбираемся на холм.
Лыжи нам идти помогут,
Будет нам легка дорога
Вдруг поднялся сильный
ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
По дорожке, по дорожке

скачем

Мы на правой ножке
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежим,
До лужайки добежим
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки.
Вверх потянулись,
Всем улыбнулись

Дети машут руками, словно
работают палками.

Вращение туловища вправо-
влево.

Подскоки на правой ноге

Подскоки на левой ноге
Бег на месте

Прыжки на месте на двух
ногах.

Потягивание

Улыбнуться друзьям.

Музыкальный руководитель. Вот мы и пришли на лесную полянку.
Вокруг снег лежит да мороз трещит. Замерзли?

Комплекс дыхательной гимнастики
Сильный мороз.

Сильный мороз
Заморозил наш нос.
Носик погреем,
Подышим скорее
Отогрели нос,
А подбородок замерз.
Ладонки погреем - Дышим
веселее!
Мерзнут ножки наши?
Весело попляшем!

Вдох через нос, шумный
выдох в ладошку, которой
прикрыто лицо.
Глубокий вдох через нос, втя-
нуть нижнюю губу под верхнюю,
длительно бесшумно подуть вниз
на подбородок.

Выдох на ладошки,
произнося слог «фа».

Дети выполняют приседания,
произнося слог «ух».

Музыкальный руководитель.
Налетел вдруг ветерок –
Шаловливый паренек.
Снежинки в небо он поднял
И с ними вальс затанцевал.

Контрастное слушание музыки «Ветерок» и «Снежинка»

Во время звучания стремительной музыки «Зима» А. Вивальди мальчики-«ветерки» легко бегают в рассыпную по залу с голубыми султанчиками в руках и произносят: «Ш-ш-ш». При смене музыкального материала на нежный «Вальс» Е. Доги мальчики «замирают», а девочки-«снежинки» импровизируют танцевальные движения с легкими белыми шарфами в руках.

Музыкальный руководитель.
Пускай снегами все заносит,
Пускай лютуют холода,

Зима меня не заморозит,
Не напугает никогда!

Речевая игра со звучащими жестами «Ты, мороз»

(модель Т. Тютюнниковой)

Ты, мороз, мороз, мороз,	Дети идут в круг, грозят паль-
Не показывай свой нос!	цем.
Уходи скорей домой,	Показывают двумя руками
Стужу уноси с собой.	«нос».
А мы саночки возьмем	Ладонками «отгоняют» мороз
И на улицу пойдем.	Кружатся вокруг себя,
Сядем в саночки-самокаточки!	притопывая.
С горки	Бегут по кругу друг за другом,
Упали!	потирая ладонками.
От мороза убежали!	Останавливаются, поднимают
	вверх руки.
	Резко приседают, опуская руки.
	Разбегаются. «Мороз» (один
	из детей) догоняет.

Музыкальный руководитель.

Мороз приходил,

Нам сказку подарил.

Ее не только мы расскажем,

Мы ручками ее покажем.

Пальчиковая сказка «Рукавичка»

Из-за леса, из-за гор	Дети шлепают руками
Топал дедушка Егор.	коленкам
Очень он домой спешил –	
Рукавичку обронил.	
	Показывают обратную
	сторону ладони с вытянутым к
	верху большим пальцем – жест
Мышка по полю бежала,	«Рукавичка»
	«Бегают» пальчиками
Рукавичку увидала.	одной руки по ладони другой
- Кто, кто здесь живет?	руки.
	Жест «Рукавичка»
Мышку здесь никто не ждет?	Стучат правым кулачком
Стала жить-поживать,	по левой ладошке.
Звонко песни распевать.	Разводят руки в стороны
Зайка по полю бежал, Рукавичку	«удивляются».
увидал.	Хлопки
Кто, кто здесь живет?	Жест «Зайчик»
	Жест «»Рукавичка»
Звонко песенку поет?	Стучат правым кулачком
Мышка зайку пригласила,	по левой ладошке.
	Хлопки
Сладким чаем напоила.	Зовут, жестикулируя правой
Зайка прыг, зайка скок,	рукой
Вкусных пирожков напек.	
Как по полю шла лисичка,	
Увидала рукавичку.	«Пекут» пирожки
-Кто, кто здесь живет?	Мягкие движения кистями
	рук.

Звонко песенку поет?	Жест «Рукавичка»
И лисичку пригласили,	Стучат правым кулачком по левой ладошке.
Пирожками угостили.	Хлопки
Стала жить да поживать,	Зовут, жестикулируя правой рукой
Пол метелкой подметать.	«Пекут» пирожки
Мишка по лесу гулял,	
Рукавичку увидал.	
-Кто, кто здесь живет?	Движения руками вправо- влево
Звонко песенку поет?	Стучат кулачками по коленкам
Звери испугались	Жест «Рукавичка»
В страхе разбежались.	Стучат правым кулачком по левой ладошке.
	Хлопки
	Сжать пальцы рук в «замок»
	Развести руки в стороны.

Музыкальный руководитель. Грустно стало мишке. Он так хотел пирожки попробовать! Ребята, а с какой начинкой вы любите пирожки?

Коммуникативная игра «Пирожки»

Испекли мы пирожки	Дети стоят в кругу и	
С разной начинкой:	«лепят» пирожки	
С морковкой пирог,	Дети передают «пирожок»	М
С капустой пирог,	Друг другу, называя начинку,	узы
Со свеклой пирог...	стараясь не повторяться.	каль ный рук

оводитель. Вот какие бывают пирожки! Но наш мишка все еще грустный.
Как его развеселить?

Ответы детей.

Предлагаю не скучать, а с медведем поплясать.

Улыбнулись,

Покружились

И в зверяток превратились!

Парная пляска «На лесной полянке»

Музыкальный руководитель.

С мишкой мы поплясали, теперь с зайками поиграем.

Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал

Дети легко постукивают

И по снегу прыгать

пальцами по ступням ног

стал. Прыг-скок, прыг-скок!

Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенек

Дети шлепают ладошками по

В барабан он громко

коленкам

бьет:

Бум-бум-тра-та-та!

Зимой погода - красота!

Дети хлопают ладошками по

А в лесу такой мороз!

плечам.

Зайка наш совсем

Хлопают

замерз.

Топают

Лапками - хлоп-хлоп!

Ножками - топ-топ!

Поглаживают крылья носа.

Носик - трет-трет-трет,

Пощипывают ушки.

Ушки мнет-мнет-мнет.

Легкие прыжки

Прыгай выше, зайка,
Зайка-попрыгайка.

Музыкальный руководитель. Зайка, зайка, подскажи: где нам елочку найти?

Игрушечный зайка «шепчет» на ухо музыкальному руководителю.

Музыкальный руководитель. Зайка говорит, что нужно позвать Снегурочку.

Дети. Ау-у! Ау-у! Снегурочка!

Снегурочка (выходит из домика). Иду, иду. Кто звал меня? Ребятки, как вы попали в зимний лес?

Музыкальный руководитель. Снегурочка, нам очень нужна елочка. Без нее у детей праздника не будет.

Снегурочка. Хорошо, подарю вам елочку, только поиграйте со мной.

Отвернулись друг от друга Толстячки и Худышки, насупились. Но ведь всем известно, что врозь-то жить скучно. Повернулись они друг к другу, подошли, обнялись и улыбнулись. Добро и дружба всегда побеждают!

Снегурочка. Молодцы, ребята! Дарю вам елочку зеленую — самую красивую и пушистую.

Музыкальный руководитель. Спасибо, Снегурочка, нам с ребятами в детский сад уже пора - елочку наряжать, зал украшать да к празднику готовиться. Досвиданья, Снегурочка!

Игровой массаж

Цель игрового массажа - научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей, нормализует работу вестибулярного аппарата и всего организма в целом. Комплекс игрового массажа с пением (по А. Уманской)

Гусенок Тимошка

Гусенок Тимошка пошел погулять,	Шлепают ладошками по коленкам.
Зеленой и сочной травы пощипать.	Щипают пальцами мочки ушей
Гусенок: «Га-га!»	Показывают рукой «клювики».
Веселый всегда,	Хлопают.
Он травку пошел пощипать.	Щипают пальцами мочки ушей
Гусенок Тимошка пошел на лужок,	Шлепают ладошками по животу.
Увидел красивый и сочный цветок.	Гладят шею сверху вниз.
Гусенок «Га-га!»	Показывают рукой «клювики».
Веселый всегда,	Хлопают.
Уж очень был вкусный цветок.	Делают круговые движения по животу.
	Шлепают ладошками по груди.
	Щипают щечки

Гусенок Тимошка на речку
пошел,
В высокой осоке лягушку
нашел.

Гусенок «Га-га!»
Лягушка «Ква – ква!»

Подружку себе он нашел.

Осень

Ходит осень по тропинке
Разукрасила осинки
Огонечками зажгла
Стройные рябинки.
Осень не одна пришла-
Дождь с собою привела.
Он стучит по лужам звонко
И смеется, как девчонка!
Рядом веет ветерок,
Непоседливый дружок:
То помчится всех быстрее,

То уснет, среди ветвей.

Показывают рукой «клювики».
Качают ладонями с растопы-
ренными пальцами.

Хлопают.

Плавно ведут пальчиками по
лицу.

«Рисуют » пальцами глаза, брови,
нос.

Легко барабанят пальчиками по
лицу.

«Отряхивают» лоб, виски, щеки.

Спиралевидные движения
указательными пальцами по лицу.

Мягко гладят лицо.

Музыкотерапия

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной и игровой деятельности.

Список музыкальных произведений для релаксации.

Классические произведения.

Бах И. «Ария из сюиты № 3»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Колыбельные

Римский-Корсаков Н. «Море»

Свиридов Г. «Романс»

Сен – Санс К. «Лебедь»

Чайковский П. «Осенняя песнь»

. Шуман Р. «Грезы»

Звуки природы.

Список детских песен, рекомендуемых для проведения музыкотерапии.

«Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский)

«Бу-ра – ти – но» (из кинофильма «Буратино» Ю, Энтин,

А. Рыбников)

3. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский)

4. « Где водятся волшебники» (из кинофильма «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).

5. «Если добрый ты» (из мультфильма «Кот Леопольд» М.

Пляцковский,

Б. Савельев).

6. «Крылатые качели» (из кинофильма «Приключения Электроника»

Ю. Энтин, Г. Гладков)

7. «Настоящий друг» (из мультфильма «Тимка и Димка»М.

Пляцковский,

Б. Савельев).

8. «Песенка Бременский музыкантов» (из мультфильма «Бременские музыканты» Ю. Энтин, Г. Гладков).

9. «Танец утят » (Французская народная песня)

Схема музыкальной деятельности с использованием
здоровьесберегающих технологий для профилактики утомляемости
дошкольников

Подготовительная группа
(общая длительность музыкальной деятельности 30 минут)



