



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшеерешение.рф](http://лучшеерешение.рф) [конкурс.лучшеерешение.рф](http://конкурс.лучшеерешение.рф) [квест.лучшеерешение.рф](http://квест.лучшеерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

# Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях

**Автор:**

**Габдуллина Анна Александровна**

**ГБДОУ "Детский сад № 14**

**Калининского района Санкт-  
Петербурга"**

**Аннотация:** Данный материал носит рекомендательный характер, и может быть использован в педагогической деятельности по профилактике детской заболеваемости в ДООУ. В настоящие рекомендации включены инструктивно методические материалы, которые помогут педагогам организовать работу по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, музыкальное развитие дошкольников, здоровый образ жизни, мелкая моторика, повышение работоспособности, музыкотерапия, цветотерапия, самомассаж, ритмопластика.

## **Введение.**

«Здоровье - это главное, все остальное без него-ничто». Сократ.

В своей работе считаю приоритетной задачей здоровьесозидание, поскольку здоровье является одной из главных ценностей жизни. Хорошее здоровье помогает преодолевать жизненные трудности, обеспечивает выполнение планов, способствует долгой и активной жизни.

Здоровье является важнейшей потребностью человека, а также инструментом формирования гармонически развитой личности, которая способна к плодотворному труду. Здоровье является предпосылкой к счастью человека. Ведение здорового образа жизни - это поведение, направленное на сбережение, укрепление, улучшение здоровья. Поведение, которое направленно на сбережение и укрепление здоровья является залогом хорошего самочувствия.

В настоящий момент в нашей стране проблема здоровья детей является первостепенной и ей уделяют большое внимание. Главной целью в решении данной задачи государство ставит перед собой формирование всесторонне развитой, физически здоровой, образованной, социально активной личности. Этот приоритет выражен в Законе РФ «Об образовании», в нем отмечены задачи по охране, укреплению, сохранению и развитию здоровья подрастающего поколения. Также в данном документе особую роль в достижении поставленных задач в данном направлении уделяют пропаганде здорового образа жизни.

Проблема сохранения здоровья и формирования ценности здорового образа у подрастающего поколения особенно важна, поскольку от состояния здоровья нашей нации зависит будущее нашей страны. Исходя из этого, главная установка ФГОС относительно здоровьесберегающих технологий состоит в осознании здоровья как высшей ценности и привитии бережного отношения к нему.

Одним из важных доказательств актуальности применения здоровьесберегающих технологий становится статистика заболеваний детей.

Анализ заболеваемости детского населения по свидетельствует о продолжающемся ухудшении здоровья детей. По мнению медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Так, например, за годы обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, это связано с тем, что взрослые ошибочно считают, что самое главное для детей хорошая успеваемость. Таким образом перед мной, как педагогом дошкольного образования, стоит задача заложить фундамент для здорового образа жизни детей, и подготовить их тем самым к начальной школе.

Важной задачей в решении этой проблемы является научить ребенка понимать, как сохранить здоровье. А также дать его родителям инструментарий в поддержке здоровья будущего школьника, поскольку детский сад является предшествующим начальной школе образовательным учреждением.

В своей работе ставлю следующую цель и задачи.

Цель: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье с помощью различных здоровьесозидающих технологий: релаксация, музыкотерапии, динамических и музыкально- ритмических упражнений, цветотерапия, самомассаж, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, попевки;
- совершенствовать двигательные навыки, владение телом;
- активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям с помощью здоровьесберегающих технологий;
- повышение функциональных возможностей, работоспособности, восстановление сил;
- стабилизировать эмоциональное состояние путем слушания классической музыки;
- способствовать синхронизации работы полушарий головного мозга, развитию внимания и памяти путем развития мелкой моторики;
- учить прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

В своей работе использую следующие здоровьесберегающие технологии.

### **1.Технология сохранения и стимулирования здоровья:**

Ритмопластика

Валеологические распевки

Подвижные игры

Релаксация

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Суджоку

Артикуляционная гимнастика

### **2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Коммуникативные игры-танцы

Самомассаж, взаимомассаж

### **3. Коррекционные технологии**

Музыкотерапия, цветотерапия

Фонетические упражнения

Логритмика

**Ритмопластика** развивает танцевально-игровое творчество; формирует навыки художественного исполнения различных образов; воспитывает коммуникативные навыки ребенка; совершенствует двигательные навыки, владение телом.

**Су-Джок терапия** с применением фоновой музыки активизирует развитие речи ребёнка.

**Логоритмика** способствует преодолению речевых нарушений через двигательные упражнения, которые проходят в сочетании со словом и музыкой. Помимо коррекции речи логоритмика направлена на развитие общих и мелких движений, способствует координации «речь-движение», а также помогает развивать эмоциональность и навыки общения, решая спектр психофизических задач.

**Подвижная игра** – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижные игры способствуют устранению замкнутости, застенчивости. Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, т.к. при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

**Психогимнастика** направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. К психогимнастике можно отнести мимические упражнения, релаксацию, коммуникативные игры и танцы, этюды на развитие выразительности движений, инсценировки и музыкотерапию.

**Релаксация** помогает возбужденным детям стать более уравновешенными, внимательными, а дети скованные могут стать более уверенными.

**Музыкотерапия** повышает иммунитет, снимает раздражение, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Артикуляционная гимнастика** развивает артикуляционный аппарат детей.

**Фонопедические упражнения** укрепляют хрупкие, голосовые связки детей, подготавливают их к пению, оказывают профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. В своей работе использую разработки Емельянова и Картушиной.

**Коммуникативные игры-танцы** развивают танцевально-игровое творчество; формируют навыки художественного исполнения различных образов; воспитывают коммуникативные навыки ребенка; способствуют совершенствованию двигательных навыков.

**Пальчиковая гимнастика** способствует развитию мелкой моторики, развитию речи, повышает работоспособность мозга, снимает тревожность, развивает память, мышление, воображение.

**Валеологические распевки** предупреждают заболевания верхних дыхательных путей, укрепляют хрупкие голосовые связки детей, готовят их к пению, создают психологический настрой на занятие, повышают интерес к предстоящей деятельности, к развитию детьми своих музыкальных и творческих способностей. С элементом самомассажа.

**Дыхательная гимнастика** учит детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Учит детей укреплять мышцы органов брюшной полости. Помогает детям укреплять межреберные мышцы. Способствует укреплению и стимулированию верхних дыхательных путей.

**Самомассаж, взаимоассаж** способствуют укреплению психического и физического здоровья; активизации защитных свойств, устойчивости к заболеваниям; повышению функциональных возможностей, работоспособности, восстановлению сил.

В своей работе использую следующие педагогические принципы.

- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса
- Принцип системности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности
- Принцип «Не навреди!».

В своей работе по здоровьесбережению дошкольников я активно привлекаю родителей, поскольку просвещение родителей занимает важное место в дошкольном образовании. Это отражено в законе «Об образовании в Российской Федерации», где одной из главных задач стоящей перед детскими дошкольными заведениями является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности ребенка».

Для реализации данной задачи был разработан новый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), и в котором большое внимание уделяется работе с родителями. В «Концепции дошкольного воспитания» также подчеркивается «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей.

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Исходя из этих утверждений можно сделать вывод, что наиболее эффективной будет оздоровительная программа, если она решается с семьей и в детском саду создано единое сообщество «дети-родители-педагоги». Родители, в первую очередь, заинтересованы в том, чтоб их дети росли здоровыми. Поэтому я создаю связь триады «дети-родители-педагоги».

На вопросы воспитания здорового ребенка на мастер-классах для родителей даются ответы в виде инструментария здоровьесберегающих технологий, для того, чтоб сохранялась непрерывность здоровьесберегающего процесса вне сада. Мною была замечена позитивная динамика посещения родителей моих мастер-классов и их интерес к ним и здоровому образу жизни.

Поскольку одним из ключевых принципов в моей работе является «Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса», мною проводится взаимодействие с воспитателями детского сада по улучшению здоровья дошкольников для того, чтоб здоровьесберегающие технологии были не только на музыкальных занятиях, но и в процессе всего остального дня. Сохранение здоровья детей считаю возможным только при тесном взаимодействии музыкального руководителя и воспитателей.

Поэтому я систематично провожу семинары для педагогов, где знакомлю их с различными здоровьесберегающими технологиями. Также актуальность, проводимых мною семинаров обусловлена тем, что профессия воспитателя обязывает быть моих коллег стрессоустойчивыми, работоспособными и выносливыми, поэтому я ввела такую традицию, в тихий час проводить веселые музыкальные минутки и релаксацию для педагогов.

Каждый из специалистов решает свои задачи, но цель в конечном итоге у всех одна. Достигнуть её можно только согласовывая свои действия посредством педагогической интеграции.

В конце учебного года наблюдались следующие результаты:

- Систематическое проведение совместной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий, приводит к формированию и развитию здорового образа жизни ребенка и его семьи.
- Повысилось качество речи, дети стали говорить четко и разборчиво, контролировать силу голоса, а также побеждать на конкурсах чтецов.
- Гармонизация эмоционального фона в детском саду, как результат гиперактивные дети стали более уравновешенными, внимательными, а дети скованные стали более уверенными.
- Благодаря систематически проводимыми семинарам, музыкальным паузам и релаксации с воспитателями и родителями была достигнута непрерывность здоровьесберегающего процесса.
- Количество родителей, приходящих на мои мастер-классы, увеличивается, заметна удовлетворенность родителей и их интерес к здоровому образу жизни.
- Количество заболеваемости в детском саду снизилась.

### **Литература:**

- От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева
- «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной,
- «Праздник каждый день» И. Каплуновой,
- «Музыкальное воспитание в детском саду» М. Зацепиной,
- «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой,
- «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой,
- «Ритмическая мозаика», А. Бурениной;
- «Фонопедическое развитие голосового аппарата», Емельянов В.В.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: метод. Пособие-М: Сфера, 2008
- «Здоровячок», система оздоровления дошкольников Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
- «Здоровый малыш» З.И. Бересневой
- «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения О.Н. Арсеновская
- «Логоритмика для малышей» Картушина М.Ю.
- «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Картушина М.Ю.
- «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Подольская Е.И.
- «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» Сократов Н.В.
- «Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым» Зимонина В.А.
- «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.