



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 60 города Тюмени

Консультация для родителей

«Здоровьесберегающие технологии музыкальной деятельности»

Елена Васильевна Сафонова  
музыкальный руководитель

г. Тюмень, 2023 г.

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества.

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю.

Музыкальные руководители дошкольных учреждений, активно внедряют эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что

- ✓ *пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание.*
- ✓ *ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений.*
- ✓ *развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.*

Таким образом, музыка - это одно из средств физического развития детей.

Содержание музыкально - оздоровительной работы в нашем детском саду, соединило традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями, с технологией музыкально - валеологического воспитания.

Музыкальные **приемы** способствующие формированию навыков здорового образа жизни:

### **1. Дыхательная гимнастика.**

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы.

В результате проведения дыхательной гимнастики (Т.В Нестерюк А.Н.Стрельникова )повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- ✓ Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- ✓ Тренировка силы вдоха и выдоха.
- ✓ Развитие продолжительности выдоха.

Например:

*Упражнение «Подуем на плечо» А.Н.Стрельникова*

*И. п. – о. с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.*

«Подуем на плечо, подуем на другое.  
Нас солнце горячо пекло дневной порою.  
Подуем на живот, как трубка станет рот.  
Ну, а теперь на облака и остановимся пока.  
Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять. »

*Упражнение :«Подуй на одуванчик» А.Н.Стрельникова*

Подуй на одуванчик  
Как дует этот мальчик  
Подуй, подуй сильнее  
И станешь здоровее!

*И. п. – о. с. Глубокий вдох, длительный выдох.*

## **2. Артикуляционная гимнастика.**

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики О.Кацер, А.С.Анищенкова способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных.

Например: (Игровая методика «Обучение детей пению» О. Кацер) помогает устранить напряжение и скованность артикуляционных мышц; разогреть мышцы языка, губ, щёк, челюсти; развить мимику, артикуляционную моторику, выразительную дикцию.

### «Зарядка язычка»

Вот зарядка язычка:

Влево – вправо

проткнуть язычком правую щеку,

Раз, два.

проткнуть язычком левую щеку

Верх - вниз,

проткнуть языком верхнюю губу затем

нижнюю

Верх – вниз,

Язычок, не ленись!

Губы, просыпайтесь!

«вibrато» губами

Ротик, открывайся!

широко открыть рот

Язычок, покажись

покусать кончик языка

И зубов не страшись!

покусывать всю поверхность языка

А зубы-то, а зубы

Кусают даже губы.

покусать нижнюю губу  
по всей поверхности

Кусаются, кусаются

И не унимаются.

покусать верхнюю губу  
по всей поверхности

А губы-то хохочут.

в улыбке открыть верхние зубы

То сильно обижаются.

вывернуть нижнюю губу

То весело хохочут, в улыбке

открыть верхние зубы

То снова обижаются.

вывернуть нижнюю губу

Зубам надоело кусать –  
Стали они умываться.

провести языком между верхней  
(затем нижней) губой и зубами

Язычок – не лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный!  
Зубки, зубки, успокойтесь,  
Хорошенечко помойтесь,  
Не сердитесь, не кусайтесь,  
А вместе с нами улыбайтесь!

Улыбнуться

### Стишки-потешки

Взял пальто в прихожей  
Раз-два-три, и я – прохожий  
Я по улице иду у прохожих на виду  
Ни толкаюсь, ни кричу, быть я вежливым хочу.  
Наши губки улыбнулись,  
Прямо к ушкам потянулись.  
Ты попробуй «ииии» скажи  
Свой заборчик покажи!

В гости к нам пришел слоненок  
Удивительный ребенок.  
На слоненка посмотри  
Губы хоботом тяни!  
Тянуть губы прямо к ушкам  
Очень нравится лягушкам.  
Улыбаются, смеются,  
А глаза у них, как блюдца.

### 3. Психогимнастика

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Например: «Толстячки и худышки»

Жили-были Толстячки – *надули щечки*  
и Худышки – *втянули щечки*

И вдруг наши Толстячки начали очень громко смеяться – *смеются дети*  
А наши Худышки обиделись - *нахмурились*  
Тогда Толстячки подошли и улыбнулись, *-улыбнулись*  
Худышки улыбнулись им обратно - *улыбнулись*

Так стали жить дружно  
Толстячки - *надули щечки*  
и Худышки - *втянули щечки*

#### **4. Игровой массаж**

Так же проводится на музыкальных занятиях. Нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Каргушиной, А. Галанова Е. Железновой повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Например: « Пальчики» Е. Железнова

*(движения по тексту)*

Наш массаж сейчас начнём,

Каждый пальчик разотрём:

(1) Этот - всех красивей,

Этот - всех ленивей,

Этот пальчик - всех длинней,

Этот пальчик – всех умней,

(2) Вместе – это пять друзей

(3) Пальцы растянуть хочу,

Каждый пальчик покручу,

Этот - всех красивей,

Этот - всех ленивей и т. д.

(4) Каждый пальчик мы возьмём

И сожмём, сожмём, сожмём.

Этот - всех красивей, и т. д.

(5) Каждый пальчик мы возьмём,

На подушечку нажмём

Этот - всех красивей, и т. д.

#### **5. Пальчиковые игры.**

Кончики пальцев- есть второй головной мозг.

Пальчиковые игры- развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

*Пример игры по программе «Ладушки» И. Новоскольцева, И. Каплунова*

Дружат в нашей группе.

Дружат в нашей группе -*Пальцы обеих рук соединяются в замок.*

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим *Ритмичное касание пальцев обеих рук.*

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять. *Поочередное касание пальцев на обеих рук начиная с мизинца.*

Начинай считать опять: *Руки опустить вниз, встряхнуть кистями.*

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

### **6. Речевые игры.**

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. В речевых играх

Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

#### Т.Тютюнникова «Миксер»

Раз, два, три, четыре

Апельсины (мандарины, ананасы) мы купили

Принесли мы их домой,

Режем и помнем,

И мешаем миксером, миксером.

### **7. Музыкотерапия**

Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание .

Например:

Использование музыки П.Чайковского, Брамса, Шуберта, Моцарта.