

## **Долгосрочный проект «Музыка, логоритмика и здоровье». Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.**

**Подготовили:** Кадура А.Б., Лясковская М.С.

**Актуальность:** Проблема: по данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Все это определило актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей на любом занятии, в том числе и на музыкальном.

Таким образом, этот проект направлен на сохранение и укрепление здоровья воспитанников нашего детского сада.

**Цель:** Разработать и проводить музыкально-образовательную деятельность, включая в их планирование здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

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.

**Тип проекта:** долгосрочный

**Срок реализации:** ноябрь 2023 – май 2024

**Вид проекта:** творческий

**Участники проекта:** музыкальный руководитель, логопед, дети, воспитатели.

**Результатами музыкально- оздоровительной работы являются :**

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

**План:**

ноябрь – подготовительные группы «Музыка укрепляет здоровье наше»

январь – старшие группы

март – средняя группа

апрель – младшие группы

май – итоговое мероприятие с родителями

**Обеспечение проекта:**

1. Наглядный материал: карточки с песенками-распевками, презентация, ф-мы современной и классической музыки для проведения упражнений.
2. Технические средства: ноутбук, проектор, пианино .
3. Раздаточный материал: мячи, флажки, пышные султанчики и т. п.
4. Демонстрационный материал к играм.

**Методическое сопровождение проекта:**

1. Сценарии спортивно-музыкальных праздников.
2. Картотека игр.
3. Методическая литература по музыкальному воспитанию:  
«Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной,  
«Музыкальное воспитание» О. Радыновой, Программа «Ритмическая мозаика» А. Бурениной и др. Картушиной, «Дыхательная гимнастика» А. Стрельниковой, «Психогимнастика» М . Чистяковой, разработки В. Емельянова.
4. Алгоритм музыкальной организованной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий .

Общая длительность музыкальных занятий:

30 минут – подготовительные группы

25 минут – старшие группы

20 минут – средняя группа

20 минут - младшие группы

### **Краткое содержание:**

Вводная ходьба (1 мин)

Валеологическая песенка – распевка с самомассажем (2 мин)

Музыкально-ритмические движения, профилактика нарушения осанки (5 мин)

Пассивное слушание музыки (2 мин)

Дыхательная гимнастика (2 мин)

Артикуляционная гимнастика (1 мин)

Пение, песенное творчество (в качестве физминутки – пальчиковая игра) (5 мин)

Активное слушание музыки (пляски, танцевальное творчество) (5 мин)

Речевые и музыкальные игры, хороводы (3 мин)

Презентация проекта

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Во всех существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития.

### **Содержание проектной деятельности.**

#### Этапы реализации:

I этап – организационный

II этап – практический

III этап – заключительный

### **Организационный:**

- Изучение литературы по данной проблеме
- Накопление методического материала
- Знакомство с новыми здоровьесберегающими технологиями, оценка возможности их применения в музыкальном воспитании

Определение основных источников информации и необходимых ресурсов для работы ноябрь 2023 года -май 2024 года.

### **Практический:**

- Создание методических разработок для реализации проекта НОД по музыке с использованием здоровьесберегающих технологий.
- Развлечения и досуги с использованием этих технологий для детей и их родителей.
- Музыкально-валеологические занятия.
- Музыкотерапия в повседневной жизни дошкольников.
- Музыкально-физкультурные развлечения.
- Самообразование НОД по музыке, развлечения, консультации В течение всего периода.

### **Заключительный:**

- Исследование результатов практической деятельности.
- Создание методических рекомендаций для родителей.
- Открытое занятие с родителями воспитанников.

### **Содержание и структура проекта.**

Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования форм организации музыкальной деятельности и оздоровительной работы всего педагогического коллектива ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные и музыкальные мероприятия проводятся в музыкальном и на территории ДОУ.

Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и отвечают гигиеническим требованиям.

В музыкальном зале проходят все виды НОД по музыке, развлечения, досуги, праздничные утренники.

### **Для работы по музыкальному воспитанию есть все необходимое:**

- музыкальные инструменты:
- пианино, набор детских музыкальных инструментов;
- библиотека методической и музыкальной литературы;
- фонотека;
- подборки музыкально-дидактических игр и пособий;
- ноутбук для показа презентаций;
- музыкальные игрушки;
- атрибуты и декорации для игр и театрализаций.

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться на каждом музыкальном занятии, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

Система музыкально - оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий :

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонетические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкалотерапия, рефлексия, релаксация.

### **Валеологические песенки-распевки.**

С них 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.

Улыбнись скорее! (*разводят руки в стороны*)

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

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

Будем мы красивыми, (*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.**

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются :

Укрепление физиологического дыхания детей *(без речи)*.

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Развитие продолжительности выдоха.

### **"Машина" (обучение постепенному выдоху воздуха)**

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

**"Цветок"** (упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И. П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

### **"Собачка" (закаливание зева)**

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

### **Артикуляционная гимнастика.**

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**"Жаба Квака"** (*комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки*)

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

Сладко-сладко позевала. (*дети зевают*)

Травку сочную сжевала (*имитируют жевательные движения, глотают*)

Да водички поглотала. На кувшинку села,

Песенку запела: "Ква-а-а-а! (*произносят звуки отрывисто и громко*)

Квэ-э-э-! Ква-а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

### **Оздоровительные и фонопедические упражнения.**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (*корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох*) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

### **"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!

### **Игровой массаж.**

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

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

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

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

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

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

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

7 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 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.

"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 укрепить голосовой аппарат и 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 участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

"Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (*хлопки чередуются со шлепками по коленям*)  
Веселится детвора! (*легкие прыжки на месте*)  
Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (*притопы*)  
Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (*хлопки*)  
Дождик, нас не поливай, (*грозят пальцем*)  
А скорее догоняй! (*убегают от "дождика"*)

### **Музыкотерапия.**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

### **Музыка для самостоятельной деятельности.**

Классика:

1. И. С. Бах. "Шутка".
2. И. Брамс. "Вальс".



3. А. Вивальди "Времена года"
4. Д. Кабалевский "Клоуны"
5. Д. Кабалевский "Петя и волк"

Детские песни:

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

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Э. Григ "Утро"
2. А. Дворжак "Славянский танец"
3. Лютневая музыка XVII века
4. Ф. Лист "Утешения"
5. Ф. Мендельсон "Песня без слов"

Музыка для релаксации

1. И. С. Бах "Ария из сюиты №3"
2. Л. Бетховен "Лунная соната"

НОД по музыкальному воспитанию с использованием технологий здоровьесбережения эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех работы невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

## **Использованная литература.**

1. Арсеновская О. Н. "Система музыкально- оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
2. Картушина М. Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г. Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2208.
3. Подольская Е. И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г. Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
4. Л. В. Гаврючина *«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»*,  
Под редакцией Т. С. Яковлевой *«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»*, 2007.