Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях в ДОУ.

Целью музыкально - оздоровительного воспитания в дошкольном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Дыхательная гимнастика

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи)
- тренировка силы вдоха и выдоха.

Упражнения дыхательной гимнастики.

«Задуй свечку»

Описание упражнения: ребенок держит полоски бумаги н расстоянии около 10 см. от губ. Предложите ему медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы «пламя свечи» отклонилось.

«Сдуть с руки снежинку»

Описание упражнения: положить на ладонь ребенку маленький кусочек ваты. Держа ладонь с ватой на уровне рта, ребенок на выдохе сдувает вату. Можно предложить подуть так, чтобы что бы вата улетела как можно дальше.

Игровой массаж

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благодарно влиять на внутренние органы. Ребенок может легко этому научиться в игре.

«Дождь»

Дождик слабенький бывает, вот такой ….. (тихо и редко хлопает в ладоши)
(половинные)
Ну – ка, хлопайте, ребятки, все со мной! (дети повторяют движение)

А бывает дождик сильный, вот такой…… (хлопает в ладоши сильней) (четвертные)
Снова хлопайте, ребятки, все со мной! (дети повторяют движение)

А еще бывают в небе чудеса…
Гром гремит и начинается РОЗА! (топает и хлопает одновременно) (восьмые).
Дети подхватывают движения.

«Чудак»

Там, на холмах, сидит чудак,
Сидит и дует так и сяк.
Он дует вверх,
Он дует вбок,
Он дует вдоль и поперек.

Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносить его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его, и сдувая, называя имя следующего ребенка.

Речевые игры.

Речевая игра – это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. У детей, увлеченных игрой, повышается
способность к непроизвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе.

«Листопад»

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)
Лес осенний конопат (щелчки пальцами)
Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)
И летят, летят, летят! (качают руками).

«Дождь»

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

«Фома»

Стучит, бренчит по улице	(притопы с хлопками)
Фома едет на курице,	(щелчки по бедрам)
Тимошка – на кошке	(щелчки)
По кривой дорожке	(показывают руками кривую дорожку)
Фома песенку поет	(«пружинка» с хлопками)
Тимка семечки грызет	
Ехали, ехали,	(кружатся дробным шагом)
В темный лес заехали.	
В лесу мишка сидит	(присаживаются на корточки)
И на вас рычит:	
- Р- р -р – р!	(убегают от «мишки»)

Пальчиковые игры.

Важное место занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.

В ходе «пальчиковых игр» ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (делают пальцами обеих рук «окошко)
По дороге ходит кошка («бегают» указательными и средним пальцами правой руки по левой руке)
С такими усами (показывают «длинные усы»)
С такими усами (показывают «большие глаза»)
Кошка песенку поет.
Нас гулять скорей зовет. («зовут» правой рукой)

«Песочный домик»

Вот песочница большая (разводят руки в стороны)
С крышею в горошек (руки «домиком» над головой)
Из песка мы строим дом (стучат кулачком о кулачок)
В доме пять окошек (показывает раскрытую ладошку – «пять»
Первое – для зайчика (загибают по очереди пальчики)
Второе – для совочка.
В третьем куколка стоит.

В четвертом два грибочка.
В пятом кругленьком окошке
Уложили спать мы кошку (ладошки «спят» под щечкой)
Только кошке места мало (грозят пальчиком)
Прыг! И домик наш сломала. (шлепают ладошками по коленям)

Музыкотерапия.

Музыкотерапия – метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и индивидуального ощющения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

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 двигательно – игровой деятельности.

Физкультминутка

Физкультминутка это – кратковременное (в течение 1-2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребенка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

«Хлоп – хлоп»

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп – хлоп (хлопки в ладоши)
Топ – топ, топ – топ – топ (топанье ногами)

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел, (туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел. (руки вверх, вправо, влево)
Солнце утром лишь проснется
Бабочка кружит и вьется. (покружиться)