

Доклад на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях и утренней гимнастике под музыку»

Цель: Обобщение опыта по использованию здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности как средства укрепления физического и психического здоровья воспитанников.

Введение:

Уважаемые коллеги! Сегодня мы много говорим о сохранении и укреплении здоровья детей, о внедрении здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в образовательный процесс. Как музыкальный руководитель я вижу свою задачу не только в том, чтобы научить ребенка петь или слушать музыку, но и в том, чтобы использовать уникальный потенциал музыки для оздоровления. Музыка — это мощнейший инструмент воздействия на эмоциональное состояние и физиологию человека. Правильно подобранная и грамотно используемая, она становится эффективным средством профилактики утомляемости, гиподинамии и эмоционального выгорания у дошкольников.

I. Здоровьесбережение на музыкальных занятиях

Музыкальное занятие длится 15–30 минут, что требует от ребенка высокой концентрации внимания. Чтобы предотвратить умственное и физическое утомление, я активно использую следующие технологии:

1. Дыхательная гимнастика Это основа основ. Правильное дыхание — залог хорошего звукоизвлечения при пении и, что важнее, основа здоровья дыхательной системы.

- **Практический прием:** Мы начинаем каждое занятие с упражнений из комплекса Стрельниковой или по методу Е.А. Лукьяновой («Качалка», «Насос»). Это помогает насытить мозг кислородом, настроить голосовой аппарат и успокоить детей после активной деятельности в группе.

2. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика Развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи и интеллекта.

- **Практический прием:** Использование специальных распевок-скариадок («Че-че-че», «Бра-брэ-би-бо-бу») и чистоговорок под музыку. Упражнения выполняются в игровой форме («Лошадка цокает копытами», «Вкусное варенье»), что снимает мышечные зажимы и готовит речевой аппарат к работе.

3. Ритмопластика и динамические паузы Дети не могут долго сидеть на месте. Вместо того чтобы бороться с их активностью, мы направляем ее в нужное русло.

- **Практический прием:** Включение в структуру занятия коротких физкультминуток под музыкальное сопровождение. Например, использование фрагментов классической музыки для имитации движений животных (под «Полет шмеля» Римского-Корсакова) или выполнение танцевальных движений. Это позволяет снять статическое напряжение, переключить внимание и развить координацию.

4. Игровой массаж и элементы Су-Джок терапии Воздействие на биологически активные точки рук способствует стимуляции речевых центров и общему укреплению организма.

- **Практический прием:** Массаж пальцев специальными шариками под песенку «Ежик» или проговаривание текстов с прокатыванием шарика между ладонями.

II. Утренняя гимнастика под музыку: от формальности к эффективности
Утренняя зарядка — это ежедневный ритуал, который задает тон всему дню. Часто дети выполняют упражнения механически. Моя задача — сделать этот процесс осмысленным и радостным.

Ключевые принципы моей работы:

1. **Темпоритмическая организация.** Я подбираю музыку так, чтобы темп соответствовал характеру движения. Для ходьбы и бега — бодрые марши (Дунаевский, Чичков), для общеразвивающих упражнений — четкая ритмичная поп-музыка в темпе умеренного анданте, для растяжки — спокойная, плавная мелодия.
2. **Сюжетно-игровая форма.** Зарядка превращается в путешествие. Мы можем быть космонавтами, выполняющими упражнения в невесомости, строителями, укладывающими кирпичи, или пиратами, ищущими клад. Музыкальное сопровождение здесь выступает не фоном, а главным рассказчиком, задающим сюжет.
3. **Элементы танцевально-ритмической гимнастики.** Вместо стандартных махов руками мы разучиваем простые танцевальные связки. Это развивает чувство ритма, пластику и доставляет детям огромное удовольствие.

Заключение

Таким образом, интеграция здоровьесберегающих технологий в мою работу позволяет решать сразу несколько задач:

- **Оздоровительные:** укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- **Образовательные:** развитие чувства ритма, слуха, памяти, координации;
- **Воспитательные:** формирование позитивного настроения, интереса к музыке и физической культуре.

Я призываю вас, уважаемые воспитатели, поддерживать эту инициативу. Включайте рекомендованную мной музыку во время утреннего приема детей, используйте предложенные игры и упражнения. Только совместными усилиями мы сможем вырастить поколение здоровых, активных и гармонично развитых людей.

Спасибо за внимание!