

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДООУ».

Составил музыкальный руководитель  
О.В. Мураткина

*"Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье ребенка –  
это важнейший труд воспитателя".*

*В.А. Сухомлинский*

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

В последние годы обозначились неблагоприятные процессы состояния здоровья детского населения:

- высокая частота рождения детей с патологией нервной системы;
- повышение частоты врожденных и наследованных болезней;
- прогрессирующий рост хронических патологий;
- рост болезней аллергической природы и пр.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается год от года. А ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей превращается в первоочередную социальную задачу.

Проблема здоровья детей находит отражение в следующих государственных и нормативных документах:

- Законе «Об образовании» РФ;
- Типовом положении об образовательных учреждениях;
- Приказах, Инструкциях Министерства образования и здравоохранения.

Согласно концепции модернизации образования, именно ДООУ призваны создавать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечивать максимально благоприятные условия для формирования его здоровья. И педагог детского сада занимает ключевую позицию в этом процессе. От его квалификации, личностных качеств, творческого потенциала, инициативы и профессионализма во многом зависит здоровье дошкольников.

Принимая во внимание, что музыкальное воспитание входит в систему оздоровительной работы ДООУ, в основу музыкальных занятий наряду с развитием музыкальных способностей детей включена и профилактика

заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, развитие и коррекция психоэмоциональной сферы ребенка.

Для того чтобы комплексно решать задачи оздоровления детей на музыкальных занятиях, необходимо создать здоровьесберегающую среду, которая поможет активно внедрять в образовательный процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Руководствуясь данными исследований лаборатории НИИ педиатрии РАМН, возглавляемой доктором медицинских наук Ю.Ф. Змановским, изучив работы В.Т. Кудрявцева, Э.Я. Степаненковой, Н.Н. Ефименко, Л.Д. Глазыриной, М.Н. Кузнецовой можно определить цель, задачи, принципы и перспективы дальнейшей работы по созданию здоровьесберегающей среды на музыкальных занятиях в ДОУ.

Именно среда создает каждому ребенку возможность самостоятельно выбирать деятельность, темп, сроки и условия ее реализации и служит целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивает зону ближайшего развития каждого ребенка.

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

#### ЗАДАЧИ:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.
- Организовать работу по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
- Использовать в оздоровительной деятельности ДОУ духовно-нравственный и культурный потенциал города.
- Воспитать здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

При создании здоровьесберегающей среды следует учитывать следующие принципы:

- **Непрерывность** – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени.
- **Системное чередование нагрузок и отдыха** – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах музыкально-двигательной деятельности ребенка.
- **Оздоровительная направленность** – сочетание физических упражнений с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма.

- **Возрастная адекватность процесса здоровьесбережения** – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
- **Осознанность** – воспитание у ребенка смыслового отношения к музыкально-ритмическим упражнениям и играм.
- **Научность** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА** - комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду на музыкальных занятиях.

### **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ:**

- морально-психологический климат;
- экология и гигиена;
- современный дизайн;
- рациональная смена видов музыкальной деятельности;
- современные программы, методики и технологии.

### **ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ:**

- *динамизм* (возможность изменения, преобразования);
- *открытость* (связь с другими социальными институтами, с социумом в целом);
- *гибкость* (учет возможностей, как субъектов образования, так и социально-культурного пространства);
- *саморазвитие и взаимосвязь педагогических подсистем* (воспитание, образование, развитие, управление).

### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МУЗЫКАЛЬНОМУ ЗАЛУ:**

- Музыкальный зал должен быть просторным.
- Занятия организуются не более чем для двух групп.
- Полы в зале должны быть гладкие, нескользкие, без щелей и дефектов.
- Стены имеют отделку светлых тонов.
- Музыкальный зал должен быть достаточно освещен.
- Помещение должно регулярно проветриваться в отсутствие детей, тщательно убираться 2 раза в день влажным способом.

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

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

П.Н.Анохин, изучая вопросы влияния мажорного и минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека.

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, его координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития ребенка.

Оздоровление детей, создание здоровьесберегающей среды на музыкальных занятиях – важнейшая задача музыкального руководителя. Поэтому современные методы здоровьесбережения должны присутствовать во всех видах детской музыкальной деятельности.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приёмы, методы, технологии, использование которых идёт на пользу здоровью учащихся и, которые не наносят прямого или косвенного вреда.

Выстраивая ход музыкальных занятий, основное внимание нужно уделять специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: снятию внутренних зажимов, постановке дыхания, двигательному раскрепощению ребенка. Результатом таких педагогических приёмов работы с воспитанниками становится их заинтересованное, доброжелательное отношение друг к другу, их открытость и готовность к восприятию всего нового, а самое главное – улучшающееся состояние их психического, физического и эмоционального здоровья.

## **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Для профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время выполнения музыкальных упражнений, танцев, игр соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Большое значение следует придавать выполнению дошкольниками музыкально-ритмических движений без всякого напряжения, свободно и естественно. Эти сложные задачи

совместно с воспитателями с учетом таких педагогических принципов, как систематичность, постепенность, последовательность, повторность. Музыкальные упражнения помогают детям научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать свои движения с движениями других детей, ориентироваться в пространстве.

Наиболее сложными для дошкольников являются упражнения, связанные с движениями рук. Нужно уделять особое внимание работе над легкостью, мягкостью, плавностью, выразительностью движений.

Упражнения, творческие задания на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата включаются в первую и последнюю части занятия, однако в течение всего занятия, во всех видах музыкальной деятельности необходимо контролировать осанку детей, следить за правильным выполнением всех видов музыкально-ритмических движений.

Такая последовательная, систематическая работа учит детей осознанно относиться к музыке, движению под музыку, что способствует здоровьесбережению на музыкальных занятиях.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящих в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. *Игротластика* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры. Она состоит из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Можно сделать вывод, что музыкально-ритмические упражнения эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического

развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительного положительного психоэмоционального состояния.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Для профилактики заболеваний органов дыхания на музыкальных занятиях следует уделять внимание формированию физиологически правильного дыхания: выполнять необходимые дыхательные упражнения.

Цели таких упражнений могут варьироваться – от расслабления мышц и восстановления дыхания после физической нагрузки и эмоционального возбуждения до укрепления дыхательных мышц и глубокой вентиляции легких.

В ДОУ музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А.Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Предлагаемый несложный **комплекс упражнений для правильного дыхания** можно выполнять не только на музыкальных занятиях, но и дома, на прогулке.

### ***Подготовительное упражнение***

*Исходное положение.* Стоя, сидя или лежа.

*Выполнение.* Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.

### ***Упражнение «Воздушный шарик»***

*Исходное положение.* Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

*Выполнение.* Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

### ***Упражнение «Окно и дверь»***

*Исходное положение.* Встать ровно, выпрямиться.

*Выполнение.* В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### **Упражнение «Часы»**

*Исходное положение.* Стоя, ноги на ширине плеч.

*Выполнение.* Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

### **Упражнение «Веселый петушок»**

*Исходное положение.* Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

*Выполнение.* Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

### **Упражнение «Обдуваем плечи»**

*Исходное положение.* Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

*Выполнение.* Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

### **Упражнение «Насос»**

*Исходное положение.* Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

*Выполнение.* Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

### **Упражнение «Потягушечки»**

*Исходное положение.* Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

*Выполнение.* На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...»  
Выполняем 4-5 раз.

### **Упражнение «Едет-едет паровоз»**

*Выполнение.* Ходим по кругу, имитируя паровоз, делаем соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

### **Упражнение «Дерево на ветру»**

*Исходное положение.* Сидя на коленях или на пятках.

*Выполнение.* Во время вдоха - руки поднимаем наверх, во время выдоха - руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### **Упражнение «Бегемотики»**

*Исходное положение.* Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

*Выполнение.* Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

## **ПЕВЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Певческие упражнения также имеют большой потенциал в оздоровлении детей, так как они позволяют видоизменить темпоритм дыхания и нормализовать этим все обменные процессы организма.

Пение – основной вид музыкальной деятельности ребенка. Дети поют с удовольствием, целиком отдаваясь этому занятию. Наиболее доступными являются так называемые певческие упражнения. Это небольшие песенки с простым, интересным текстом, который понятен детям.

Певческих упражнений достаточно много и каждое имеет какую-то основную узкую задачу: развитие дыхания, дикции, диапазона и т.д., но решаются они все в комплексе.

### **1. Упражнения на выработку певческой установки.**

Певческая установка – положение тела, постановка корпуса, правильная осанка. Чтобы напомнить детям о правильном положении корпуса, можно использовать упражнение **«Сидит дед»** (Муз. М.Картушиной, сл. народные)

Сидит дед. Ему сто лет. (2 раза).  
А мы детки маленькие,  
У нас спинки пряменькие. (2 раза)

или давать возможность менять позу, используя динамические паузы.

### **Упражнение «Медведь»**

Сел медведь на бревнышко,	<i>Дети садятся, ссутулившись, опустив плечи, положив расслабленные руки на колени.</i>
Посмотрел на солнышко,	<i>Поднимают голову вверх.</i>
Покачался,	<i>Покачиваются вправо – влево.</i>
Потянулся,	<i>Потягиваются.</i>
Вправо, влево повернулся,	<i>Поворачиваются вправо, затем влево.</i>
Сел красиво,	<i>Садятся прямо.</i>
Улыбнулся.	<i>Улыбаются.</i>
И сказал: «Хоть я медведь,	<i>Грозят пальцем.</i>
Но хочу красиво петь!»	<i>Покачивают головой вправо и влево.</i>

### **2. Упражнения на дыхание.**

Для того чтобы дети правильно дышали, можно использовать звуковые дыхательные упражнения. Упражнение **«Ветерок»** на укрепление дыхательных мышц с использованием пособий на ниточках. Ребенок надевает петельку на палец и под звучание музыки дует на бумажные фигурки, наблюдая, как в воздухе они танцуют. Пособие на ниточках позаимствовано из приемов работы логопедов.



### Упражнение «Воздушный шар» (Слова и музыка М.Картушиной)

*Дети «надувают шарик» (делают активный вдох через нос и энергичный выдох через рот, вытягивая губы трубочкой).*

Мы надули шар воздушный,	<i>Оставляя пальцы прижатыми друг к другу,</i>
Вот такой большой-большой,	<i>отводят ладони, образуя шарик.</i>
Отпустили его в небо,	<i>Поднимают руки вверх.</i>
Помахали вслед рукой.	<i>Прощально машут рукой.</i>
Полетел воздушный шарик	<i>Качают поднятыми руками вправо – влево.</i>
Прямо в небо к облакам,	
Но за сук он зацепился,	<i>Прижимают ладони друг к другу.</i>
Лопнул, хлопнул – БАМ!	<i>Опускают руки и хлопают ладонями.</i>
Ш – ш – ш.....	<i>Произносят на продолжительном выдохе</i>

### 3. Упражнения на дикцию.

Дикция – разборчивость произнесения текста. Дети имеют проблемы с произношением. Одним из эффективных методов коррекции речевых нарушений является систематическое использование в процессе пения вокально-артикуляционных упражнений.

3.1. Пальчиковые игры сочетают пение с активной артикуляцией и движениями мелкой моторики.

### Упражнение «Маленький зайчишка» (Муз. Е.Железновой, сл. М.Картушиной).

Вот маленький зайчишка	<i>Дети поднимают указательный и средний</i>
Под елочкой сидит.	<i>пальцы правой руки вверх, поддерживая</i>
	<i>остальные большим пальцем, и поворачивают</i>
	<i>руку из стороны в сторону.</i>
Он шевелит ушами,	<i>Шевелит указательным и средним пальцами.</i>
От страха весь дрожит.	<i>Быстро качают рукой вправо – влево.</i>
А вдруг бежит лисичка?	<i>Пальцами левой руки мягко «переступают»</i>
	<i>по бедру.</i>
А вдруг крадется волк?	<i>Стучат пальцами левой руки по бедру.</i>
От страха наш зайчишка	<i>«Поднимают и опускают заячьи уши», сгибая</i>
	<i>и выпрямляя указательный и средний пальцы</i>
	<i>правой руки.</i>
Пустился наутек.	<i>Прячут правую руку за спину.</i>

3.2. Логопедические распевки основаны на чистоговорках и попевках, направленных на овладение различными звуками.

## Чистоговорка «Шипящие звуки»

- |   |   |
|---|---|
| 1. Шу-шу-шу, ша-ша-ша -<br>Мама моет малыша.<br>Жу-жу-жу, жа-жа-жа –<br>Мы увидели ежа. | 2. Чу-чу-чу, ча-ча-ча-<br>Очень печка горяча.<br>Щу-щу-щу, ща-ща-ща -<br>Ловим щуку и леща. |
|---|---|

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Эти упражнения необходимо проводить по рекомендации и под наблюдением педиатра детского сада 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.

Методики являются оздоровительными, с их применением нормализуется работа дыхательной системы, осуществляется профилактика и лечение горловых заболеваний (ларингиты, трахеиты, астма) корректируются или исправляются различные дефекты речи (заикание, невыговаривание отдельных звуков

### ***Основные приемы фонопедического метода для малышей:***

1. Артикуляционная гимнастика.
2. Шумовые звуки артикуляционного аппарата (глухие и звонкие согласные).
3. Осознание озвученности вдоха и выдоха.
4. Сигналы доречевой коммуникации – в основе голосовой активности человека лежат так называемые голосовые сигналы доречевой коммуникации, заложенные в человеке генетически, эволюционно.
5. Развивающие голосовые игры предусматривают создание игровых ситуаций, в которых дети непринужденно восстанавливают естественные проявления голосовой функции: выражают эмоции вне и независимо от какой-либо эстетики и традиций.

В игре дети познают возможности своего голоса и учатся им управлять, включают энергетические ресурсы организма.

## **ИГРОВОЙ МАССАЖ.**

Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Использование игрового массажа А.Уманской, М.Картушиной, А.Галанова повышает защитные свойства организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. При этом частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

*Игротерапия* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Сказочки для массажа обеспечивают веселое общение, снимают мышечное напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. Игровой массаж также способствует развитию слухового внимания и речи.

При проведении массажа самими детьми, они выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Малыши также оценивают и запоминают характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала, холод и тепло, ритм движений и т.п. Эта забавная сказкотерапия - отличное средство для эмоционального и сенсорного развития детей.

На занятиях в группе дети с 3-4 лет с большим интересом не только выполняют массаж сами, но и наблюдают за проведением массажа другими детьми. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

Игровой детский массаж положительно влияет на центральную нервную систему, способствует общению детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора. Игровой детский массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий зайчик и стучащий по дереву дятел, танцующие игрушки и идущий по лесу слоненок одинаково ярко, хотя и по-разному, представляются детям проводящим и "получающим" игровой массаж.

Игровой массаж также способствует развитию речи ребенка. Текст сказок дети быстро запоминают и произносят, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ежик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки, и т.п., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет детей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

## **ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ.**

Важное место в здоровьесбережении имеют пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Такие игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, формируют образно-ассоциативное мышление. *Пальчиковая гимнастика* основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют эмоциональному благополучию.

## «Зайка»

Ушки длинные у зайки  
Из кустов они торчат  
Он и прыгает и скачет,  
Веселит своих зайчат:  
Ля- ля- ля, ля- ля – ля!

*Пальчики в кулак.  
Выставить вверх  
указательный и средний пальцы  
(«ушки» )*

«Дарики - комарики» – игра одновременно несложная, обучающая и яркая: для изображения комариков руки складываются щепотью и описывают круги, при этом издается неизменно вызывающий восторг звук «З-з-з-з-з!», а потом поясняется, что комарики «вились-кружились – в щечки (или куда-нибудь еще) вцепились – кусь-кусь-кусь-кусь!». Легкое пощипывание названной части тела при словах «кусь-кусь» тоже нравится большинству детей и смешит их.

Дарики, дарики. Ай да комарики!  
Вились, вились, вились, вились,  
В носик вцепились! В ушко вцепились!  
В волоски вцепились! В коленки вцепились!  
Кусь- кусь- кусь!!!  
Закусили нас комарики. Давайте их прогоним:  
- Кыш-кыш-кыш!

## «Квасим капусту»

Это что еще за куст?

*Стоя, руки перед грудью в «замке»*

Это что еще за хруст?

*Куст «распружинился», попрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)*

- Как же мне без хруста,

*«Капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой. В порядке разминки можно в этом положении проверить осанку и прочувствовать каждую мышцу спины.*

Если я – капуста?

Мы капусту рубим, рубим,

*«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней.*

*Взрослый за время произнесения этой строчки вполне может «порубить капусту» от одного края стола до другого и обратно, расстояние между краями примерно 60 см. Детям достаточно рубить на одном месте.*

**Мы капусту солим, солим,**

*Обе руки сложены щепотью и «солят». Если вы еще и разминаетесь, можете «посолить» большую поверхность (руки движутся вперед и назад).*

**Мы капусту мнем, мнем,**

*Сжимаем и разжимаем кулаки*

**А морковку трем, трем,**

*Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой, это упражнение укрепляет грудь.*

**Пе-ре-ме-ши-ва-ем!**

*Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.*

**В бочки плотно набиваем**

*Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти.*

**И в подвалы составляем.**

*В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.*

**Эх, вкусная капуста!**

*Выпрямяемся и гладим себя по животу.*

## **РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ.**

Овладевать всеми выразительными средствами музыки позволяют детям речевые игры. В речевых играх Т.Боровик, Т.Тютюнниковой текст поется или ритмично декламируется хором, соло, дуэтом. Кроме того, формирование речи идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать или даже заменять слова. Использование речевых игр эффективно влияет на укрепление эмоционального здоровья детей.

### **«Солнышко»**

Солнышко, солнышко,

Выгляни в окошко.

Твои детки плачут,

По камушкам скачут

*Ритмичные хлопки.*

*Притопы.*

*Легкие прыжки с хлопками.*

### **«Листопад»**

Осень! Осень! Листопад!

Лес осенний конопат.

Листья рыжие шуршат

И летят, летят, летят!

*Ритмичные хлопки.*

*Щелчки пальцами.*

*Трут ладошкой по ладошке.*

*Качают руками.*

### **«Снег»**

Как на горке – снег, снег,

И под горкой – снег, снег,

*Поднимают руки вверх, два хлопка.*

*Приседают на корточки, два шлепка.*

И на елке – снег, снег,  
И под елкой – снег, снег.  
А под снегом спит медведь.  
Тише, тише! Не шуметь!

*Поднимают руки вверх, два хлопка.  
Приседают на корточки, два шлепка.  
Притопы.  
Произносят шепотом, палец к губам.*

## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ.**

Музыкотерапия проводится по рекомендации и под наблюдением врача детского сада. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

- системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства;
- средство реабилитации, профилактики, повышения резервных возможностей организма;
- средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы;
- одну из новейших психотехник, которая призвана обеспечить эффективное функционирование человека в обществе, гармонизировать его психическую жизнь.

Музыкотерапия все более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.

В заключение хочется процитировать кандидата медицинских наук, профессора кафедры дошкольного воспитания Э.Степаненкову: «Мы можем что-то недорассказать ребенку из области математики, можем не успеть вовремя познакомить его с компьютером. Это плохо, но исправимо. Но если мы не усилим внимания к здоровью дошкольника, мы нанесем непоправимый ущерб целому поколению детей...»

Авторы убеждены, чтобы у ребенка было хорошее самочувствие, чтобы он был здоров физически, психически и социально, он должен чувствовать, что воспитывающие его люди радуются его существованию, принимают его таким, какой он есть, независимо от возможных его шалостей или проблем, умения или неумения сделать то или иное упражнение.

## **Список используемой литературы.**

- Бекина, С.И. «Музыка и движение» (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). Из опыта работы муз. руководителей дет.садов. / С.И.Бекина.- Москва: Просвещение, 1983.-С.207.
- Буренина, А.И. «Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). / А.И.Буренина.- Санкт- Петербург: ЛОИРО,2000.-С.220.
- Годик, М.А., Барамидзе, А.М., Киселева, Т.Г. «Стретчинг» М.А.Годик, А,М.Барамидзе, Т.Г.Киселева.- Москва: Советский спорт, 1991.- С.93.
- Картушина, М.Ю. «Логоритмика для малышей» (Сценарии занятий для детей 3-4 лет). / М.Ю.Картушина.- Москва: ТЦ Сфера, 2004.- С.142.
- Картушина М.Ю. «Вокально-хоровая работа в детском саду». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 176с.
- Овчинникова Т.С. «Логопедические распевки». - СПб.: Каро,2006.
- Радынова О.П., Катинене А.И., Палавандишвили М.Л. «Музыкальное воспитание дошкольников» ( Пособие для студентов пед. ин-тов, учащихся пед. уч-щ и колледжей, муз. руководителей и воспитателей дет.сада). – М.: Просвещение: Владос, 1994.
- Раевская, Е. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» / Е.Раевская.- Москва: Просвещение, 1969.-С.222
- Раздрокина, Л.Л. «Танцуйте на здоровье!» ( Танцевально-игровые тренинги) / Л.Л.Раздрокина.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.- С.157.
- Ротес, Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» ( Учебное пособие для учащихся пед. Училищ) / Т.Т.Ротес.- Москва: Просвещение, 1989.- С.175.
- Страковская, В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» / В.Л.Страковская.- Москва: Новая школа, 1994.- С.288.
- Тихомирова, Л.Ф. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью» ( Пособие для воспитателей дошкольных учреждений, педагогов и

родителей / Л.Ф.Тихомирова.- Ярославль: 1997.-С. 178.

Тихомирова, Л.Ф., Басов, А.В. «Здоровье и здоровый образ жизни» ( Пособие для воспитателей дошкольных учреждений, педагогов / Л.Ф.Тихомирова, А.В. Басов.- Ярославль: 1997.- С.73.