

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №234» г. Барнаула.

**СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ**

**«ЗДОРВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ»**

По музыкальному воспитанию в ритмопластике.

Подготовила музыкальный руководитель:  
Петренко Вера Алексеевна.

2016г.

**Здоровье** – это не только физическое состояние человека. А также его психическое, духовное и социальное благополучие. Развитие его интеллектуальных способностей.

Здоровьесберегающие технологии сейчас приобретают важный момент в оздоровлении подрастающего поколения.

Состояние здоровья наших детей волнует не только родителей и врачей, но многих педагогов. В наш компьютеризированный мир дети менее подвижны, так как много времени проводят за компьютером. Сложные экологические условия, плотный учебный режим. Несбалансированное питание, часто приготовление пищи из полуфабрикатов. Всё это ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата.

Вот поэтому я большое внимание уделяю музыкально-ритмическим движениям. Ведь здоровье складывается из физического, психического, нравственного и духовного состояния человека.

Хореография – это искусство, которое очень любят дети. Занятие хореографией формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, даёт организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

Поэтому в музыкальном воспитании детей дошкольного возраста есть раздел музыкально-ритмические движения, где я включаю здоровьесберегающие технологии. Эти упражнения помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно- психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса.

В зависимости от времени года, я подбираю музыкально – ритмические упражнения, влияющие на уровень двигательной активности детей. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление.

### **1. Музыкально-ритмические упражнения.**

- «Упражнения для рук», с предметами и без.
- «Прогулка по сказочному лесу», «Прогулка на пароходе».
- «Праздничный марш».
- «Порхающая бабочка», «Снежинка»,
- Также предлагаю движения на внимание. Показываю, а дети должны быстро повторить.
- Упражнения на координацию движений (галоп с обеих ног и в обе стороны)

- «Повтори» - эти упражнения дети выполняют в произвольном режиме.

Один придумывает движения, а другой их повторяет.

## **2. «Стоп-кадр».**

Дети исполняют любые движения, во время которого даётся команда «Стоп!». Следовательно дети должны замереть в определённой позе и удержать какое-то время ту позу, в которой замер. Это даёт и мышечное напряжение, и память.

## **3. Сказкотерапия.**

Многие проблемы своего психологического состояния решает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.

На музыкальных занятиях можно осуществить постановку музыкальной сказки («Теремок», «Репка», «Колобок» и т. д.). Как в песенном варианте, так и в хореографическом.

## **4. Улыбкотерапия.**

Есть мнение, что смех продляет жизнь человека. Я считаю, что настроение дошкольников станет лучше от улыбок педагогов. А в улыбающемся педагоге дети видят друга, и заниматься им нравится больше.

Очень важна на занятии и улыбка самого ребёнка.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

## **5. Дыхательная гимнастика.**

Обязательно провожу дыхательную гимнастику после упражнений, требующих сильных физических затрат, поэтому повышается, развитие певческих способностей детей.

## **6. Игровой массаж.**

Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Ребёнок может легко этому научиться в игре. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Для этого провожу такие упражнения, как «Жираф», «Слоник».

## **7. Пальчиковые игры.**

Нужное место на занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают мелкую моторику пальцев рук.

## **8. Музыкотерапия.**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

При проведении занятий с использованием технологий здоровьесбережения я учитываю индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка, его интересы.

Элементы психогимнастики восстанавливают и сохраняют эмоциональное благополучие, и предупреждают психические расстройства, способствуют раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости (*примеры*):

Психогимнастика (если это нужно в данный момент) на музыкальных занятиях немаловажное играет большое значение для создания облика ребёнка, то есть его осанки и позы. Все отрицательные эмоции «сжимают» фигуру, в данном случае ребёнка, и никакие специальные занятия корригирующей направленности не смогут исправить осанку. Только положительные чувства её развертывают. Положительные чувства ребёнок получает в игре, поэтому мы используем разнообразные игры для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки: «Встань прямо», «Держи голову прямо», «Хорошая и плохая осанка», «Карандаши» и другие.

Проведя педагогическую диагностику по музыкально-ритмическому развитию детей, пришла к выводу: что наиболее приемлема для детей детского сада инновационная технология: танцевально-игровая гимнастика. Такая гимнастика очень эффективно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую систему, дыхательную, нервную систему ребёнка. Танцевально-игровая гимнастика успешно интегрируется во все виды детской деятельности. Значимость танцевально-игровой гимнастики очень значима, так как не только укрепляет здоровье детей, но и закладывает прочную основу для дальнейших занятий музыкой, гимнастикой, хореографией.

С удовольствием дети играют в музыкально-подвижные, которые проводятся с ними на музыкальных, физкультурных занятиях. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей.

Очень любят наши дошкольники активный отдых (праздники, досуги). Праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

В нашем детском саду охрана здоровья и физического развития детей всегда была приоритетной задачей. Очень важно, чтобы за период пребывания в ДОУ ребёнок окреп, вырос, успешно овладел разнообразными навыками, умениями, знаниями и способностью к восприятию и обучению.

Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателей и узких специалистов. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В нашем ДОУ педагоги используют различные «здоровьесберегающие технологии», направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Такие технологии объединяют педагогов, психологов, медиков, родителей.

Список использованной литературы.

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. – С. 17-24.

2. Сергиенко Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т. Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С. 63-68.
3. Сивцова А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А. М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С. 65-68.
4. Т. Г. Кареева, Формирование здорового образа жизни у дошкольников., Издательство «Учитель» 2009год.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА -