**2022г. Педсовет № 2.**

**Практикум для воспитателей.**

***Выступление подготовил музыкальный руководитель: Иванова Е.В.***

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников. Валеологические песенки»**.

**Цель**: Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ. Организовать **музыкально-оздоровительную работу в ДОУ,** обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического **здоровья,** выявление и развитие **музыкальных**и творческих способностей, формирование привычки к **здоровому образу жизни.**

**Задачи:**

-воспитание валеологической культуры педагогов, как совокупности осознанного отношения к здоровью и жизни ребенка, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

- развивать использование современных **здоровьесберегающие технологии в игровой форме;**

- закреплять валеологическую компетентность, позволяющей педагогу самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни воспитанников;

**-** создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;

- способствовать умению повышать адаптивные возможности детского организма *(активизировать защитные свойства)*.

**Вступительное слово:**

**Музыкально-оздоровительная** работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие **музыкальных**и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического **здоровья**с целью формирования полноценной личности ребенка.

Цель проводимой работы: организовать **музыкально-оздоровительную работу в ДОУ,** обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического **здоровья,** выявление и развитие **музыкальных**и творческих способностей, формирование привычки к **здоровому образу жизни.**

**Новизна:** На **музыкальных занятиях** возможно и необходимо использовать современные **здоровьесберегающие технологии в игровой форме.** Привычные виды **музыкальной**деятельности можно разнообразить с пользой для **здоровья.**

**Доступность:** Система **музыкально-оздоровительной** работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

**Результативность**: Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств *(пластичность, координация, ориентирование в пространстве)*; совершенствование вокальных навыков и умений.

**Система музыкально-оздоровительной работы предполагает** использование разнообразных **здоровьесберегающих технологий.** Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, **логоритмика,** игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, **музыкотерапия**.

Проводя мониторинг в начале учебного года, нужно отмечать детей, имеющих речевые нарушения и часто болеющих детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому в работе нужно уделять особое внимание **дыхательной гимнастике.**

**Речевые игры** – одна из форм творческой работы с детьми. Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами *(хлопками, щелчками, шлепками),* звуками детских **музыкальных инструментов,** прекрасно развивает чувство ритма. Ритм **музыки**в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текса движениями или музицированием способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению.

**Упражнения артикуляционной гимнастики** способствуют тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

Важное место на музыкальных занятиях занимают **пальчиковые игры.**Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук.

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОО. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

**Валеоло́гия** (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *valeo* — «быть здоровым») — направление в [альтернативной медицине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0) и [педагогике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0), основной задачей которого является комплексное изучение индивидуального [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) человека.

**Валеологические песенки- распевки**- это доступные для восприятия и воспроизведения тексты *(М.Картушина, А.Евдотьева)*, наложенные на музыку в мажорном ладу. Приятная мелодия, легкий слог поднимает настроение детей, создают позитивный тон в коллективе, улучшают эмоциональный климат на занятии. Распевки могут сопровождаться самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Валеологическое распевание всегда проводится стоя. Желательно проводить его в кругу. Правильная певческая позиция при распевании является залогом качественного развития детского голосового аппарата, к тому же направлена на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

**«Петь мы начинаем»**  
**Стоя петь мы начинаем,  
Установку проверяем:  
Сразу плечи расправляем,  
Спину ровно выпрямляем.  
Руки вниз все опускаем,  
Голову не задираем.  
Ноги ровно у ребят  
На полу всегда стоят.**

**Валеологические песенки** – отличное начало любого **музыкального занятия.** Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

**«Здравствуйте!»**

**Солнышко ясное, здравствуй!**

**Небо прекрасное, здравствуй!**

**Все мои подружки, все мои друзья,**

**Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!**

«**Доброе утро!»**

**Доброе утро!** /Поворачиваются друг к другу/

**Улыбнись скорее! /**Разводят руки в стороны/

**И сегодня весь день** /Хлопают в ладоши/

**Будет веселее.**

**Мы погладим лобик** /Движения по тексту/

**Носик и щечки**

**Будем мы красивыми** /Постепенно поднимают руки вверх,/

**Как в саду цветочки** / выполняя *«фонарики»/*

**Разотрем ладошки** /Движения по тексту/

**Сильнее, сильнее**

**А теперь похлопаем**

**Смелее, смелее.**

**Ушки мы теперь потрем**

**И здоровье сбережем**

**Улыбнемся снова**

**Будьте все здоровы**!

**« Здравствуйте!»** *( разработка  М.Картушиной)*

**« Здравствуйте, ладошки, хлоп, хлоп, хлоп,**  /хлопают в ладоши/

**Здравствуйте ножки, топ, топ, топ,** /топают/

**Здравствуйте щечки, плюх, плюх, плюх,**  /хлопают по щечкам/

**Пухленькие щечки плюх, плюх, плюх,** /хлопают по щечкам/

**Здравствуйте губки,**  /3 раза « чмокают»/

**Здравствуйте, зубки,**  /3 раза стучат зубками/

**Здравствуй мой носик, бип, бип, бип,** /нажимают указательным пальцем

на нос/

**Здравствуй (собачка), привет!**  /посылают «привет»/

Валеологичесие песенки используются как в начале **занятия**, так и вместо привычной физминутки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, позитивно влияют на настрой детей, улучшают эмоциональный климат на **занятии**.

**«Цветочек»**

**На полянке между кочек,**  /Дети сидят на корточках, опустив голову,

сжавшись в комочек/

**От травы зеленых,**  /Медленно поднимают голову/

**Потянулся вверх цветочек,**

**Хрупкий, несмышленый.**

**Он от ветра задрожал,**  /«Дрожат»/

**И листочки вверх поднял.** /Выпрямляются, поднимают/

**Вот росой умылся,** /ручки вверх, «умываются»/

**А потом… раскрылся!** /Встают, руки в стороны/

**Здравствуй, солнце ясное!** /Хлопают в ладоши/

**Здравствуй, день погожий!** /Гладят себя по голове/

**Я цветок! Такой прекрасный,**

**Добрый и хороший!**

Валеологические песенки-распевки – многокуплетные.  
**«Трямди –песенка»***(Дети стоят парами лицом друг к другу).*

**Маленькие пальчики:трям-трям-трям!** */*здороваемся кончиками пальцев **Барабанят пальчики: трям-трям-трям!**  рук/

**А теперь ладошки: трям-трям-трям!**

**Кулачками постучим: трям-трям-трям!**

**По трям-трямски говорим:**

**Засопели носики: трям-трям-трям!**

**Носики –насосики: трям-трям-трям!**

**А теперь мы улыбнулись,** /пружинка и улыбка/

**Прыгнули и повернулись.** /прыжок и покружились/

**Мы в Трям-трямдии живем,** /хлопки/

**Трямди песенки поем: трям-трям-трям!**

Небольшие двустрочные валеологические песенки-распевки.

**«Добрый день!»**  
**Добрый день! Добрый день!  
Заниматься нам не лень!** Мне нравятся двустрочные распевки, так как они позволяют, работая над расширением голосового диапазона, проследить повышение тональности.  
Одни, **могут служить побудками**, например:  
**«Просыпайтесь!»**  
**Ладошки просыпайтесь, похлопайте скорей!  
Ножки просыпайтесь, спляшите веселей!  
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,  
Носиком пошмыгаем и песенку споем:  
«Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро!  
Всем, всем, всем!»**

**«Ручки, просыпайтесь!»**

**Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте!**  */разводят руки в стороны/*

**Ласковые ручки наши, здравствуйте!***/гладят ладошки/*

**Пальчики сердитые, здравствуйте!***/растопыривают пальцы/*

**И ладошки наши крошки, здравствуйте!***/хлопают/*

**Разбудите наши ножки, здравствуйте!***/наклоняются и хлопают по*

*коленям/*

**Топотушки, топотушки, здравствуйте!**  */топают/*

**И пружинки, и пружинки, здравствуйте**  */пружинка/*

**И притопы, и притопы, здравствуйте!** */выполняют притопы/*

Другие, **ритуалом прощания**, например:  
**«До свидания»**  
**Молодцы мы все, друзья.**  */гладят себя по голове/*  
**До встречи, до свидания.** */машут рукой/*  
  
Таким образом, использование валеологического распевания и на каждом музыкальном занятии, и дома позволяет в непроизвольной форме, на высоком эмоциональном подъеме формировать у детей основы здорового образа жизни.