

Хлебникова Ольга Леонидовна

музыкальный руководитель

Фомина Евгения Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ

Аннотация: в статье рассматривается важность внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс музыкального обучения в дошкольных образовательных учреждениях. Автором подчеркивается значимость использования дыхательной гимнастики в развитии дошкольников.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дыхательная гимнастика, музыкальное образование, дошкольное учреждение.

Современные дошкольные учреждения (ДОУ) стремятся внедрять инновационные подходы в процесс обучения. Одним из таких направлений является использование здоровьесберегающих технологий, которые направлены на поддержание и укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. Оно способствует эмоциональному развитию, улучшает когнитивные функции, развивает слуховые способности и координацию. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей – в наших силах. Музыкальные занятия в ДОУ могут стать эффективной платформой для реализации этих технологий.

Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых: валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонетические упражнения, пальчиковая гимнастика, игровой массаж, речевые игры, музыкотерапия. На одной из технологий мы хотели бы остановиться подробнее.

Дыхательная гимнастика представляет собой комплекс особых упражнений, которые задействуют как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

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

Развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Упражнение «Задуй свечку»

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

Упражнение «Сдуть с руки снежинку»

Описание упражнения: *положите на ладонь ребенку маленький кусочек ваты. Держа ладонь с ваткой на уровне рта, ребенок на выдохе сдувает ватку. Можно предложить подуть так, чтобы ватка улетела как можно дальше.*

Упражнение «Вырасти большой».

Описание упражнения: *встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.*

Упражнение «Листопад».

Описание упражнения: *вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку «устроить листопад» – сдувать листочки с ладони.*

В результате проведения на музыкальных занятиях дыхательной гимнастики повышаются показатели дыхательной системы, развитие певческих способностей детей.

Занимаясь дыхательной гимнастикой на музыкальном занятии, необходимо следить, чтобы у ребенка не было симптомов:

- учащенного дыхания, резкого изменения цвета лица, чувства покалывания и онемения в руках и ногах;

- если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе (ковшиком, подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них.

Таким образом, результатами использования на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий являются:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня речевого развития;
- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.

Список литературы

1. Ж.Г. Громова Музыкально-оздоровительная работа с дошкольниками
URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/10/muzykalno-ozdorovitel'naya-rabota-s-doshkolnikami> (дата обращения: 15.05.2026)