

**Ефимова Лейсан Тавфиковна**

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №12 «Золотой ключик»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

## **ГАРМОНИЯ ЗВУКОВ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в практику музыкального руководителя ДОУ. Автор анализирует такие методы, как дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастики, речевые игры, игровой массаж, фонопедические упражнения, раскрывая их влияние на физическое и эмоциональное благополучие дошкольников. Материал содержит практические рекомендации по интеграции оздоровительных компонентов в структуру музыкального занятия.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, музыкальное воспитание, ДОУ, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, фонопедическое упражнение, игровой массаж, речевые игры, пальчиковые игры.*

«Здоровье – это не все, но без здоровья – ничто». Эта классическая фраза Сократа идеально описывает фундамент современной педагогики в детском саду.

В условиях современной образовательной системы вопрос сохранения и укрепления здоровья воспитанников приобретает статус приоритетной задачи. Согласно ФГОС ДО, использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится не просто дополнением, а базовым компонентом образовательного процесса, обеспечивающим гармоничное развитие личности ребенка.

Здоровьесберегающая технология – это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении для укрепления и сохранения здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить каждому ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения

и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, ее духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Предлагаю следующую подборку оздоровительного материала.

Валеологические песенки-распевки.

Эти распевки построены на коротких, повторяющихся мелодиях. Они развивают чувство темпа и ритма. Учат сочетать текст с движениями и музыкой.

Например, распевка «Здравствуйте!» М. Картушиной.

Здравствуйте, ладошки! (вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх-вниз)

Хлоп-хлоп-хлоп! (3 хлопка в ладоши)

Здравствуйте, ножки! («пружинка»)

Топ, топ, топ! (топают ногами)

Здравствуйте, щечки! (глядят ладонями щеки)

Плюх-плюх-плюх! (3 раза слегка похлопывают по щекам)

Пухленькие щечки! (круговые движения кулачками по щекам)

Плюх-плюх-плюх! (трижды слегка ударяют кулачками по щекам) Здравствуйте, губки! (качают головой вправо-влево)

Чмок, чмок, чмок! (3 раза чмокают губами)

Здравствуйте, зубки! (качают головой вправо-влево)

Щелк, щелк, щелк! (3 раза щелкают зубами)

Здравствуй, мой носик! (глядят нос ладонью)

Бип, бип, бип! (3 раза нажимают на нос указательным пальцем) Здравствуйте, гости! (протягивают руки вперед, ладонями вверх) Привет! (приветственно машут рукой над головой)

### Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика направлена на развитие речевого и певческого дыхания, укрепление здоровья детей через игровые упражнения. Она помогает развивать диафрагмальное дыхание, увеличивать объем легких, регулировать выдох и снимать напряжение. Занятия проводятся в игровой форме («Шарик», «Мороз», «Птицы»), обучая детей делать быстрый вдох носом и плавный, длительный выдох.

#### Например

- «Надувая шарик»: дети широко разводят руки (глубокий вдох), затем медленно сводят их перед грудью, сдувая шарик со звуком «ф-ф-ф»;
- «Мороз»: ладони сложены «лодочкой», выдох производится через рот, стараясь согреть руки, что тренирует интенсивный, равномерный выдох;
- «Птицы»: вдох носом, на выдохе произносятся длинные звуки «далеко-о-о-о», «высоко-о-о-о»;
- «Сдуваем снежинку/перышко»: развитие длительного выдоха;
- «Пых-пых» (Ёжик): повороты головы с произношением звуков «Пх-пх-пх», тренировка короткого выдоха (закаливание зева).

### Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика укрепляет речевой аппарат, развивает подвижность, улучшает звукопроизношение и подготавливает детей к вокальной деятельности.

#### Например:

- «Чистим зубки»: двигаем языком по зубам при открытой улыбке;
- «Часики»: двигаем языком влево – вправо при открытом рте, нижняя челюсть остается неподвижной. Упражнение повторяется 4–5 раз;
- «Качели»: язык сначала прячется за нижние зубы, затем за верхние, рот открыт;
- «Сытый хомячок»: сжимаем губы, надуваем щеки и держим воздух до 10 секунд;

– «Шарики»: сжать губы, надуть щеки и удерживать несколько секунд. Потом «лопнуть шарик», хлопнув ладошками по щекам. «Волшебное путешествие Язычка».

Фонопедическое упражнение.

Фонопедические упражнения в ДООУ (на основе системы В.В. Емельянова) – это игровые вокально-двигательные тренажи, направленные на развитие певческого голоса, дыхания, артикуляции и укрепление голосовых связок. Они проводятся в игровой форме, часто с использованием звукоподражания (ветер, звери, транспорт), помогая детям освоить разные регистры и динамику.

Например:

– «В лесу» (дыхание и звукоподражание): дети изображают деревья, потягиваясь, а затем произносят «ш-ш-ш» (ветер) или «с-с-с» (холод), сопровождая движениями рук;

– «Жа-жу-же-жи» (артикуляция): пропевание слогов с активной артикуляцией, имитируя жужжание насекомых»

– «Ракета»:

Проверяем топливо (дети произносят «ш-ш-ш»)

Открываем и закрываем люки (делают *glissando* вверх и вниз на звук [а])

Проверяем радио (произносят короткие и острые звуки [у] в разных регистрах. Музыкальный руководитель показывает высоту звука рукой)

Включаем двигатель (произносят звук [р] и вращают кулачками перед грудью)

Игровой массаж.

Игровой массаж на музыкальных занятиях в ДООУ – это здоровьесберегающая технология, сочетающая самомассаж, пение и ритмичные движения под музыку. Она направлена на развитие мелкой моторики, артикуляции, речи, снятие мышечного напряжения и создание положительного настроения. Массаж часто проходит в форме сказки, игры с потешками или под классическую музыку.

Игровые образы: дети «превращаются» в ёжиков, дождик, кошечек, «разговаривают» со своим телом, делая ему комплименты («Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик»).

Например:

– «Капуста»: стучат ребром ладони (рубят), трут ладони (трут морковь), «бегают» пальчиками (солят), жмут ладони (жмут капусту), гладят живот;

– «Неваляшка»: повороты головы («влево-вправо»), массаж шеи, поглаживание лица;

– «Дождик»: перебирание пальцами по ногам (от бедра к стопе), постукивание, поглаживание.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры на музыкальных занятиях в детском саду – это ритмичные упражнения, совмещающие речь, движение и музыку для развития мелкой моторики, чувства ритма и речи. Игры проводятся под музыку (марш, вальс) или стихи, включают движения пальцев, хлопки и массаж, что помогает детям переключаться, развивать координацию и музыкальный слух.

Например:

– «Паучок»: руки скрещены, пальцы «бегут» по предплечью, имитируя движение. При фразе «Дождик с неба вдруг полил» – стряхивающие движения кистями, «Солнце стало пригревать» – потирание ладоней;

– «Два щенка»: на каждую строчку поочередно соединять пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последней строчке показать «рога»;

– «Колечко»: под вальсовую музыку большой палец поочередно соединяется с указательным, средним, безымянным и мизинцем;

– «Кулак, ребро, ладонь»: ритмичная игра под маршевую музыку, требующая четкой смены позиций рук на коленях;

– «Ухо-нос»: левая рука берется за кончик носа, правая – за левое ухо, затем хлопок и смена рук (развивает координацию);

– «Этот пальчик...»: классическая игра для знакомства с членами семьи, перебирая пальчики;

– «Дружба»:

Дружат в нашей группе / Девочки и мальчики.

(Ритмично соединяют пальцы рук в «замок» несколько раз)

Мы с тобой подружим / Маленькие пальчики.

(Подушечки пальцев обеих рук касаются друг друга)

Раз, два, три, четыре, пять / Начинаем мы считать.

(Поочередно соединяют одноименные пальцы, начиная с мизинцев: мизинец с мизинцем, безымянный с безымянным и т. д.)

Раз, два, три, четыре, пять / Мы закончили считать.

(Руки вниз, встряхивают кистями).

Речевые игры.

Речевые игры на музыкальных занятиях в детском саду объединяют развитие речи, музыкального слуха, ритма и мелкой моторики. Они включают звукоподражание («Кря-кря», «Барабан»), проговаривание потешек и стихов в ритме, ритмические игры с палочками, а также коммуникативные приветствия. Популярны игры: «Прыг-скок» (регистры), «Обезьянки», «Дождь».

Например.

«Бубен».

Развитие чувства ритма. Эмоциональной отзывчивости на музыку.

Ведущий ходит перед ребятами, встряхивает бубен, приговаривает: «Бубен, бубен, позвени, ребятешек весели!».

Дети подходят по очереди, берут бубен или ударяют по нему, который держит ведущий.

Ведущий произносит ритмично: «Хлопай – раз! Хлопай – два! Танечка/Ванечка играет, в бубен ударяет!».

Игра повторяется, пока все дети не поиграют на бубне.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помога-

ет на музыкальном занятии и в организации самостоятельной музыкальной деятельности детей в группе.

Результатами этой работы являются:

- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;
- снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями);
- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- повышение уровня речевого развития;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

### ***Список литературы***

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду / О.Н. Арсеновская. – Волгоград: Учитель, 2012.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С. 21–28. EDN BVEMJX
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
4. Каримуллин Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Ф.Г. Каримуллин // Культура здоровой жизни. – 2003. – С. 51–53.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. EDN QVIVXZ
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова // Методист. – 2007. – №4. – С. 45–50.

7. Картушина М. Здравствуйте!/: коммуникативная игра: слова и фонограмма / М. Картушина // Форум «Детские семинары». – 2024. – URL: <https://forum.d-seminar.ru/threads/zdravstvuite-m-kartushina-slova-igra-fonogramma.7619/> (дата обращения: 12.02.2026).