

**ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В МУЗЫКЕ**

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



# СОДЕРЖАНИЕ:

1. Что такое здоровьесберегающие технологии в музыке?
2. Родителям на заметку: музыкотерапия.
3. Поиграем вместе: игровой массаж с пением, пальчиковые, музыкально-речевые, психо-релаксационные и другие виды музыкальных оздоровительных игр.
4. Музыкальная шкатулка: наши любимые песни.



# МУЗЫКА

# И ЗДОРОВЬЕ

# РЕБЁНКА

От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Здесь Вы узнаете о том, как музыка поможет укрепить здоровье вашего ребенка.



## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ?

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями с каждым годом увеличивается. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Поэтому усилия работников ДОУ (в том числе и музыкальных руководителей) сегодня, как никогда, направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии - это главное средство в решении задач всестороннего оздоровления ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии, в основном, решают задачи снятия нервно-психической перегрузки и восстановления положительного эмоционально-энергетического тонуса дошкольников. Вместе с этим музыкальные здоровьесберегающие технологии способствуют и укреплению физического здоровья детей, укреплению дыхательной и голосообразующей систем организма, формированию правильной осанки и пр.



## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ РАЗВИТИИ

**Песенки-распевки** - мелодия мажорной гаммы поднимает настроение, задает позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат, активизируют голосообразующий аппарат ребенка.

**Дыхательная гимнастика** - помогает устранить нарушения дыхания: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе, слишком большой вдох, учащенность дыхания, укороченность вдоха, неумение сделать незаметный добор воздуха, неправильная осанка.

**Артикуляционная гимнастика.** Основная ее цель - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Как результат - четкое произношение звуков в словах, развитие памяти, внимания.

**Оздоровительные и фонетические упражнения** - способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

**Пальчиковые игры** - развивают речь ребенка, укрепляют мышцы кистей рук, повышают координацию пальцев рук, что важно для подготовки руки к школе, способствуют развитию мозга ребенка.

**Игровой массаж с музыкой** - помогает укреплению мелкой мускулатуры пальцев рук. Цель игрового массажа - научить детей, воздействуя на активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы. **Ритмопластика-психологическое раскрепощение** ребенка, укрепление и развитие мышц, улучшение дыхания, активное влияние на кровообращение.

**Психогимнастика**-помогает научиться контролировать свои эмоции, снимать напряжение, корректировать настроение и отдельные черты характера.



# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия- создание музыкального сопровождения, которое корригирует психофизический статус детей в процессе их двигательной- игровой деятельности. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук "ля" первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уже о кровяном давлении. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры способствуют более успешному излечиванию от той или иной болезни.

**Скрипичная и фортепианная музыка** - лечение нервных заболеваний; **арфа** незаменима в кардиологии; **виолончель** помогает людям с больными почками; **гобой и кларнет** придут на помощь печени; **флейта** помогает с бессонницей. **Духовная и религиозная музыка** хорошо снимает болевой синдром **джаз, блюз и регги** поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний. **Гастрит** - "Соната № 7" Бетховена; **Мигрень**- "Полонез" Огинского; **Нормализует сон и работу головного мозга** сюита "Пер Гюнт" Грига; **Развитие умственных способностей, депрессия, простуда** - вся музыка Моцарта; **Кровяное давление и сердечная деятельность**- "Свадебный марш" Мендельсона.

**Слушайте музыку и  
будьте здоровы!!!**



# ИГРОВОЙ МАССАЖ С ПЕНИЕМ

## Сено

(Упражнение для массажа головы)

Песенка поется на мотив "Во саду ли, в огороде...", пальцами, словно граблями, дети ведут от затылка, висков, лба, к середине головы.

**Сено мыдушное граблями сгребем.  
Сток огромный, сток пушистый вместе соберем.**

## Капуста

(Упражнение для массажа тела)

Песенка поется на мотив "Ах, вы, сени...", массаж делается в паре с ребенком.

**Мы капусту рубим, рубим. Стучать по спине ребрами ладоней  
Мы капусту трем, трем. Гладить спину пальцами вверх-вниз.  
Мы капусту солим, солим. "Бегать" пальцами по спине.  
Мы капусту жмем, жмем. "Прищипывать" пальцами по спине.  
Сок капустный пьем, пьем. Гладить спину.**

## Две Наталочки

(Массаж тела)

Дети легко щиплют себя в соответствии со словами текста. Мелодия произвольная.

**Две бойкие Наталочки не играют в "салочки".  
Две смелые Наталочки играют-Ах! - в "щипалочки".  
Щиплют ушки, щиплют щечки, щиплют ручки, локоточки.  
Щиплют шейку, щиплют ножки, а потом живот невозможно.  
Не ругайте вы Наташ- они делают... Массаж!!!**

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ РАЗВИТИИ

**Песенки-распевки** - мелодия мажорной гаммы поднимает настроение, задает позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат, активизируют голосообразующий аппарат ребенка.

**Дыхательная гимнастика** - помогает устранить нарушения дыхания: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе, слишком большой вдох, учащенность дыхания, укороченность вдоха, неумение сделать незаметный добор воздуха, неправильная осанка.

**Артикуляционная гимнастика.** Основная ее цель - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Как результат - четкое произношение звуков в словах, развитие памяти, внимания.

**Оздоровительные и фonoпедические упражнения** - способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

**Пальчиковые игры** - развивают речь ребенка, укрепляют мышцы кистей рук, повышают координацию пальцев рук, что важно для подготовки руки к школе, способствуют развитию мозга ребенка.

**Игровой массаж с музыкой** - помогает укреплению мелкой мускулатуры пальцев рук. Цель игрового массажа - научить детей, воздействуя на активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы. Ритмопластика-психологическое раскрепощение ребенка, укрепление и развитие мышц, улучшение дыхания, активное влияние на кровообращение.

**Психогимнастика**-помогает научиться контролировать свои эмоции, снимать напряжение, корректировать настроение и отдельные черты характера.



# Пальчиковые игры

Регулярное включение в ход музыкальных занятий музыкальных пальчиковых игр:

- \*стимулирует действие речевых зон коры головного мозга;
- \*совершенствует внимание и память;
- \*формирует ассоциативно-образное мышление;
- \*облегчает будущим дошкольникам усвоение навыков письма.

## «МЫ ПИСАЛИ»

Мы писали, мы писали,

ритмично сжимать и разжимать кулачки

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

пальчики «скачут» по столу

Как солнечные зайчики.

Прыг скок, прыг скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает

лёгкие движения кистями рук

Вправо-влево наклоняет.

вправо, влево

Вы не бойтесь ветра, зайки,

погрозить пальчиком

Веселитесь на лужайке.

помахать пальчиками обеих рук

## «МОЯ СЕМЬЯ»

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.



# ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

1. [http://www.solnet.ee/parents/p13\\_00.html](http://www.solnet.ee/parents/p13_00.html) - «Пальчиковые игры».
2. <http://www.uchmag.ru/estore/e125119/?s=17> – «Игровой массаж с пением»
3. <http://nsportal.ru/blog/detskii-sad/muzykalno-rechevye-igry-i-uprazhneniya-2-mlgr> - «Музыкально-речевые игры
4. <http://www.ds2klimovsk.ru/thiscons.php?ncons=3> – «Релаксационные игры»
5. <http://nsportal.ru/detskii-sad/logopediya/konsultaciya-dlya-roditeley-muzykoterapiya-v-detskom-sadu-i-doma> - "Музыкотерапия в детском саду и дома".

1.



## Список использованной литературы:

1. Тараканова О.Ю - «Музыкальный информационный журнал для детей и заботливых родителей»

## Интернет источники:

2. <http://gracheva-detsad.narod.ru/index/0-26>
3. <http://www.maaam.ru/detskijasad/proekt-primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-na-muzykalnyh-zanjatijah.html>
4. <http://www.uchmag.ru/estore/e125119/>
5. <http://rosinka-nv.ru/opyit-raboty-zdorovesberegayushhie-tehnologii-na-muzykalnyih-zanyatiyah/>