***муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №169 комбинированного вида»*  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ул. Транзитная, д. 16, г. Красноярск, 660003, тел. 8(391) 260-85-35, e-mail: dou169@mailkrsk.ru**

**ОГРН** 1022401945356 **ИНН** 2461023959 КПП **246101001**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Составитель: Аскаракова М.А.,

музыкальный руководитель

МБДОУ № 169

Красноярск, 2022 г.

Важная форма деятельности в нашем ДОУ - музыкальная деятельность, в ходе которой осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий:

Речь и пение с движением;

Пальчиковая гимнастика и игровой массаж;

Дыхательная гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Оздоровительные и фонопедические упражнения;

Ритмопластика и логоритмика;

**Речь с движением или речевые игры**

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Речь с движением:

• Стимулирует развитие речи

• Развивает пространственное мышление

• Развивает внимание, воображение

• Воспитывает быструю реакцию и эмоциональную выразительность.

**Пример игры: «Подбери слова»** (слова – признаки)

Осень (какая?) – золотая, яркая, дождливая, унылая и т.д., ветер (какой?) сильный, холодный и т.д., листья (какие?) – красивые, желтые, разноцветные и т.д., дождь (какой?) – холодный, моросящий и т.д.

**Пальчиковые игры**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.

• Игры развивают речь ребенка,

• двигательные качества,

• совершенствуют внимание и память,

• повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму,

• соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием,

• формируют образно-ассоциативное мышление.

**Пример игры: "Осень"**

Ветер по лесу летал, (делаем плавные, волнообразные движения кистями рук)

Ветер листики считал:

Вот дубовый, (загибаем по одному пальчику на обеих руках)

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

Вот последний лист с осинки (спокойно укладываем ладони на коленочки)

Ветер бросил на тропинку.

**Дыхательная гимнастика**

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

• способствуют восстановлению центральной нервной системы;

• улучшает дренажную функцию бронхов;

• восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой и находятся под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

• Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

• Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

• В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

**Пример игры: «Осенние листочки»**

Шаловливый ветерок в лесочек залетел:

Ш-ш-ш!

Тихо-тихо веточкам он песенку запел:

Ш-ш-ш!

Сильный ветер в наш лесочек тоже прилетел:

Ш-ш-ш!

Громко- громко веточкам он песенку запел:

Ш-ш-ш!

Ветерки по очереди листьям песни пели:

То тихую: Ш-ш-ш!

То громкую: Ш-ш-ш!

То тихую: Ш-ш-ш!

То громкую: Ш-ш-ш!

**Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

**Пример упражнения:** Пощёлкать языком, меняя объём рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась. (Игровое задание: разные по величине лошадки по-разному цокают копытами. Большие – медленно и низко, маленькие пони – быстро и высоко. Выстроить звуковысотные унисон и двухголосие).

**Фонопедические упражнения и игры**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

**Пример упражнения:** «ШТРО-БАС» («Кот-воркот»)

КОТИК ЗАПРЫГНУЛ КО МНЕ НА КОЛЕНИ,

ГРОМКО УРЧИТ, РАЗВАЛИЛСЯ В ЛЕНИ.

Я ОСТОРОЖНО ЧЕШУ ЗА УШКОМ,

ЛАСКОВО ГЛАЖУ УРЧАЩЕЕ БРЮШКО.

**Ритмопластика**

Основная направленность - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Музыкально-ритмические движения развивают музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Способствует:

• Усовершенствовать коммуникативные способности.

• Развивают выносливость, силу;

• Формируют правильную осанку;

• Повышается прыгучесть и подвижность суставов;

• Улучшается координация движений.

• Развиваются музыкально-ритмические способности, чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой.

• Кратковременные музыкально-ритмические движения под музыку, вызывают возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.

• Раскрепощает ребенка в психологическом плане;

• Помогает обогатить эмоциональную сферу детей-дошкольников.

**Пример игры:** «Заяц и охотник»

Двое ребят выбираются на роли «охотника» и «зайца». Остальные дети разбиваются на пары и строятся парами, повернувшись спиной друг к другу. Из сцепленных вверху рук каждая пара образует «домик» — убежище. Если «заяц», спасаясь от «охотника» (водящего), забежал в «домик», то тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и в свою очередь должен убегать от «охотника». Если «охотник» успел до него дотронуться, то «заяц» становится «охотником». Цель игры – не столкнуться друг с другом. Игра проводится под музыку.

**Список литературы:**

1. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт. -сост. О. Н. Арсеневская.-Волгоград: Учитель, 2011.

2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н. И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.

3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е. В. Михеева.

4. Фонопедический метод развития голоса В. В. Емельянова, 1 уровень.

5. Здоровье современных дошкольников. авт. М. А. Руднова.

6. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М. Н. Щетинин – Айрис-пресс, 2007.

7. Ветлугина Н. А. «Методика музыкального воспитания». (М. «Просвещение» 1976 г.)

8. Петрушин В. И. «Музыкальная психотерапия». (М. 1999г.)

9. Сиротюк А. Л. «Коррекция обучения и развития школьников» (творческий центр. М. 2001 г.)