Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Русь» Смоленского района Смоленской области

Мастер – класс

«Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий как один из способов модернизации музыкально-оздоровительной работы в ДОУ»

(для музыкальных руководителей

дошкольных образовательных учреждений)

Музыкальный руководитель

высшей квалификационной категории

Шестернева Т. Е.

2020 год

Цель: Представление опыта работы по использованию здоровьесберегающих технологий в процессе музыкально-образовательной деятельности в дошкольном учреждении.

Задачи:

* Организация профессионального общения педагогов по проблеме;
* Повышение профессиональной компетенции педагогов-участников;
* Совершенствование практических навыков;
* Мотивация участников к широкому использованию здоровьесберегающей технологий и их элементов.

Материал и оборудование:

Изображение дерева с корнями без листвы.

*Таблички с надписями*: «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

красные плоды (яблоки) для каждого участника, шишки, бубен.

**Ход мероприятия.**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мой мастер-класс «Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий как один из способов модернизации музыкально-оздоровительной работы в ДОУ» будет проходить под девизом: *«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»*

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье - неразделимы.

Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. А так как музыка, по словам В. М. Бехтерева, целитель здоровья, то  и я, как музыкальный руководитель, решила использовать ее великую силу для оздоровления подрастающего поколения.

Когда у детей спрашиваешь: *«Вы болеете?»* все дружно говорят: *«Да»* - А чем вас лечат?» - *«Таблетками»*.- *«А можно быть здоровыми без таблеток? – Нет!»* Такие слова говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства ребенок выносит то, что сохраняет потом на всю жизнь.

Наша память сохраняет:

10% из того, что мы слышим;

50% из того, что мы видим;

90% из того, что мы делаем.

Я приглашаю всех вас поучаствовать в  *мастер – классе*, который будет проходить так: между нашей с вами работой будут включаться отрывки видео работы с детьми.

Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 7 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

Уважаемые участники, сегодня мы с вами создадим образ, символизирующий единство музыки и здоровья при помощи интеграции трех областей *«Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие». (показ Дерева)*

 Здоровье для человека – это основа его жизни, так же как и для дерева корни являются его основой.

*(Табличка с надписью «Физическое развитие» крепится на корни дерева).*

Но для человека, как для существа биосоциального, одной из главнейших потребностей является потребность в общении. И если здоровье – это корни дерева, то общение можно представить в виде ствола, который в свою очередь является основой для множества веток – многообразных ситуаций в различных сферах нашей жизни, где умение общаться играет решающую роль. В содержании программы этот аспект отражен в области: «Социально – коммуникативное развитие».

 (На ствол крепится табличка с надписью «Социально – коммуникативное развитие».)

Учебный день ребенка насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, внимания, устранить которое можно используя современные здоровьесберегающие технологии.

Что является средством общения людей? (Язык, речь)

Для того, чтобы наша речь была красивой, плавной, мелодичной, необходимо развивать дыхание, дикцию, артикуляцию, чистоту интонирования.

С чего начинаются все наши музыкальные занятия? С валеологических песенок –распевок.

Предлагаю вам музыкальное приветствие «Здравствуйте ладошки»

Валеологические песенки-распевки поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

распевка подг. гр, распевка ср. гр

Оздоровительные фонопедические  упражнения (по Стрельниковой) проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

"Вьюга"муз

|  |  |
| --- | --- |
| Поет вьюга свою песню.  Завывает ветром.  Кружит снегом.  Метет по земле поземку.  Стучится в окна. | *-Произносят звук [о] с разной динамикой на одном дыхании. Ладони друг к другу. Когда руки разводят в стороны, звук громче, когда приближают – затихает.*  *-Тянут звук [у], пропевая его в разных регистрах на одном дыхании и показывая высоту звука рукой.*  *-Звук [a] произносят то выше, то ниже, делая движения рукой.*  *-Делают руками движения, как при плавании, произнося при этом звук ш.*  *-Произносят коротко и остро "тук, тук…", показывая указательным пальцем высоту звука.* |

Видео (мл гр) *Фонопедическое упражнение «Погреемся» (мл):*

Очень любят дети фонопедические упражнения в форме сказок: «Сказка про зайчиков», «Сказка про лягушат», «Веселые мышки», «Лошадка»…

Дыхательная гимнастика.

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата.

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого – нибудь вызовет возражение.   Действительно, без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут. Поэтому, система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на  музыкальном занятии такой здоровьесберегающей технологии, как дыхательная гимнастика.

Она повышает показатели диагностики дыхательной системы, развивает певческие способности детей, восстанавливает нарушение носового дыхания, способствует восстановлению центральной нервной системы;

*«ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК» муз рук*

Дается установка: « Чей паровозик дольше проедет?»

Предлагается  сделать глубокий вдох носом. По знаку музыкального руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух» - так долго, на сколько хватит дыхания. Победит тот «паровозик». У которого дольше хватило дыхания.

Например, дыхательное упражнение *«Погреемся» (муз. рук)*

Сильный мороз *Вдох через нос, шумный выдох в ладошку, которой прикрыто лицо.*

заморозил наш нос.

Носик погреем,

подышим скорее.

Отогрели нос, *Глубокий вдох через нос, втянуть*

А подбородок замерз. *нижнюю губу под верхнюю, бесшумно длительно подуть вниз на подбородок.*

*Дыхательные упражнения на увеличение объема вдоха и продолжительности выдоха*

*В данных упражнениях каждое предложение проговаривается на одном дыхании*

*1. «Колосья»*

*Ветер качает колосья.*

*Ветер качает золотистые колосья.*

*Ветер тихо качает золотистые колосья.*

*Легкий ветер тихо качает золотистые колосья.*

*Легкий ветер тихо качает золотистые колосья пшеницы.*

видео ( ср. гр. ) *«Ветерок»*

1. Артикуляционная гимнастика:

* Повышает показатели уровня развития речи детей, певческих навыков;
* Улучшаем музыкальную память, внимание;
* разогревает и подготавливает к дальнейшей работе мышцы лица

*Упражнения:*

*1. Покусайте кончик языка.*Повторите это упражнение 4–8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желёз, полость рта увлажнилась.

*2. «Шинковать» язык –*т.е., покусывая язык, постепенно высовывать его так, чтобы добраться до середины языка. Это упражнение тоже повторить 4–8 раз.

*3.Пожуйте язык*попеременно на одной стороне рта, на другой стороне рта, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также ещё более увлажнит рот.

*4. Пощёлкайте языком,*меняя размеры и конфигурацию рта.

*5. «Иголочка» –*протыкайте языком поочерёдно левую и правую щеку, верхнюю и нижнюю губу. Повторить несколько раз.

*6. «Щёточка» –*круговыми движениями языкато влево, то вправо проведите между дёснами и губами – как бы чистим языком зубы.

*7. Покусываем поочерёдно верхнюю и нижнюю губу слева направо и справа налево.*

8. *«Обида» -* оттопыриваем и выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение;

"Большая и маленькая лошадки" муз рук

К нам сегодня прискакал на занятие маленький пони. Цокаем язычком быстро-быстро, высоко, на улыбке. Руками изображаем движение копытцев. За ним следом прискакала большая лошадь: цокаем язычком медленно, низким голосом, нижняя челюсть опускается вниз.

А теперь мы с вами станем волшебниками и превратим маленького пони в большую лошадь. (Начинаем цокать язычком высоко на улыбке, постепенно опуская звук все ниже, вытягивая губы и опуская нижнюю челюсть). Одновременно ручками показываем размер лошадки - раздвигаем ладошки в сторону: лошадка растет. А потом из большой лошадки делаем маленькую: ладошки сдвигаются, цокающий звук становится из низкого высоким.

Подг. гр. артикуляционное упражнение *«Тигр вышел погулять»*

Игровой массаж

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова

* повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма,
* нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.
* улучшает здоровье ребенка,
* побуждает системы организма к слаженной работе и взаимодействию.

Манипуляции должны приносить маленькому ребенку удовольствие. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

*ИГРОВОЙ МАССАЖ (с муз сопровождением)для муз рук*

*«МАЛЯР» (парами, либо в кругу)*

2. «Сосновая шишка»

Исходное положение: сидят, держа в руках сосновую шишку.

|  |  |
| --- | --- |
| Наш мишутка в лес пошел,  Много шишек там нашел. | перекладывать шишку из руки в руку |
| Мишка с шишкою играет,  Между лап ее катает.  Раз, два, три, четыре, пять,  Шишку будем мы катать. | перекатывать шишку между ладонями. |
| Мишка с шишкою играет,  Лапой он ее сжимает.  Раз, два, три, четыре, пять,  Шишку будем мы сжимать. | сжимать и разжимать шишку поочередно правой и левой руками. |
| От локтя и до ладони  Катим шишку по дороге. | прокатить шишку от локтя до кончиков пальцев. |
| От ладони до локтя  Катит мишка, ты и я. | прокатить шишку от кончиков пальцев до локтя. |

видео (подг. гр) Игровой самомассаж «Дождь»

видео (мл гр) Игровой самомассаж  «Строим дом»

Пальчиковая гимнастика – это, как правило, инсценировка детских стихов.

Пальчиковые игры. Эти игры развивают речь, чувство ритма, мелкую моторику рук.

Известно, что существует тесная связь между рукой и речевым центром мозга. Гармонизация движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствует формированию правильного произношения, помогает избавиться от монотонности речи, снижает психическое напряжение. Поэтому, важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры, которые я стараюсь проводить под музыку.

Почему с музыкой лучше? Музыка оказывает влияние на повышение качества выполнения движения: улучшаются выразительность, ритмичность движений, положительно влияет на развитие слуха, внимания, памяти.

Перед вами лист с текстом пальчиковой гимнастики. Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

Сбил, сколотил –

вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад –

одни спицы лежат.

Видео (Ср. гр Пальчиковая игра *«*Полезно детям» с музыкой)

Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика, артикуляция, форма – являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям овладеть всеми выразительными средствами музыки.

«БУБЕН» муз.рук.

*Развитие чувства ритма. Эмоциональной отзывчивости на музыку.*

Бубен, бубен, позвени. *Ведущий ходит перед детьми*

Ребятишек весели,  *встряхивает бубен*

Деточки играют

В бубен ударяют.

Хлопай - раз  *держит бубен перед собой*

хлопай - два!

Интересная игра*. ударяет ладошкой*.

Танечка (Ванечка) играет,

В бубен ударяет.

Игра повторяется с другим участником

Видео Речевая игра «Листопад» подг. гр.

Динамические паузы (физкультминутки).

В своей работе я использую большое количество физминуток, их можно проводить как сидя, так и в движении. Физминутки обеспечивают кратковременный отдых детей и способствуют переключению внимания с одного вида деятельности на другой.

Физкультминутка «Зверобика» муз. рук

Видео «Капитан Краб» ср гр.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

- Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья. Существует очень много здоровьесберегающих технологий:

гимнастика для глаз, психогимнастика, ритмопластика, игротерапия, ароматерапия…

Но, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух порождает здоровое тело.

От нашего с вами общения созрели такие необычные плоды! Эти плоды символизируют наше творчество, как результат художественно-эстетического развития. (Участники крепят на дерево плоды, а музыкальный руководитель плод с надписью «Художественно-эстетическое развитие»)

Музыкальный руководитель. Таким образом, мы с вами создали образ, символизирующий единство музыки и здоровья  при помощи интеграции трех областей:

*Физическое развитие (показ на ствол);*

*Социально – коммуникативное развитие (показ на ствол);*

*Художественно-эстетическое развитие (показ на плоды).*

РЕЛАКСАЦИЯ

(расслабление, раскрепощение, снятие напряжения)

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

(Видеоролик “Для души и тела”).

Свой мастер-класс я хочу закончить легендой.

«Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот только не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар богов!»

Спасибо, большое за работу уважаемые коллеги! Мне было приятно с вами поработать!