

Выступление на семинаре для музыкальных руководителей

*Использование здоровьесберегающих технологий
в работе музыкального руководителя*

Гончарова Надежда Сергеевна,
музыкальный руководитель

Дарите окружающим хорошее настроение.

Улыбка – залог хорошего настроения. Необходимо с улыбкой, доброжелательно встречать детей, родителей, всех сотрудников детского учреждения. Общаясь с окружающими в течение дня, очень важно желать всем только добра, любви и гармонии!!!

Комплекс игровых дыхательных упражнений:

- «Найди и покажи носик». Русская народная мелодия «Полянка».
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Музыка для сопровождения: «Вальс» Тиличеевой
- «Непослушный носик» - вдох через нос с сопротивлением. Музыка для сопровождения: «Как у наших, у ворот»
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно: «Мамины духи», «Мамин любимый цветок», «Мандаринчик», «Вкусные пирожки». Музыка для сопровождения: «Вальс» Грибоедова.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить: «Ба, бо, бу» Музыка для сопровождения: «Немецкий народный танец».

Игровой массаж:

- ✓ *Массаж носа:*
 - «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами от переносицы до крыльев.
 - «Носик, не болей!» - круговые движения кончиками пальцев у крыльев носа вправо и влево.
 - «Не суй свой нос в чужой вопрос!» - Указательным пальцем круговыми движениями массажировать кончик носа.
- ✓ *Массаж рук:*

- «Кончики пальцев» - Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

- «Красивые пальчики» - нажимать на фалангу пальцев: сверху – снизу, справа – слева.

- «Пальчики – наши друзья» - Массировать каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

- «Ручка моя, очень весёлая!» - Массажировать запястья рук круговыми движениями.

- «Моем и греем руки» - растирание ладоней.

✓ *Массаж ушей:*

Этот вид основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме.

- «Найдем и покажем ушки»;

- «Похлопает ушками»;

- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

- «Ничего не слышу» - Закрывать и открывать ушной проход ушными раковинами.

- «Потрем ушки».

- «Длинные ушки» - оттягивать уши вперед и назад.

✓ *Закаливающий массаж стопы:*

Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Используются различные дорожки из пуговиц, камешков, ребристые дощечки и прочий материал.

✓ *Массаж лица:*

- « Наши щёчки» - поглаживать щёки круговыми движениями пальцев.

- «Умный лоб» - Поглаживать кончиками пальцев лоб от середины.

- «Мы рисуем круги» - Массажировать круговыми движениями лоб и подбородок.

- «Ножницы» - Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз, пальцами, которые сложены в форме ножниц.

- «Покажи и спрячь зубки» - Движения челюстью вправо и влево.
Можно выполнять с закрытым и открытым ртом.

Для сопровождения игрового массажа используется музыка: Русские народные мелодии в различном исполнении: фортепиано, скрипка, балалайка, оркестр, аккордеон, баян, домбра, а также современная танцевальная музыка.

✓ **Утренняя гимнастика под музыку**
включает дыхательные упражнения А. Стрельниковой, общеразвивающие упражнения, танцевально– игровые, самомассаж, пальчиковую гимнастику.

✓ **Физкультминутки**
Включают дыхательные упражнения, игровой массаж, пальчиковую гимнастику.

✓ **Бодрящая гимнастика после сна под музыку.**

Проводится в зале, предварительно хорошо проветриваемом. Включает в себя различные виды ходьбы под бодрые весёлые марши, различные виды бега (лёгкий, пружинный, высокий, с захлёстыванием ног назад и вперёд), танцевальные элементы, игровые ритмические этюды, элементы корегулирующей гимнастики для стопы, игровой массаж и дыхательные упражнения. (Конспект данного мероприятия прилагается).

✓ **Пальчиковая гимнастика.**

Использую в своей работе примеры из программы Ирины Каплуновой и Ирины Новоскольцевой «Праздник каждый день» и подбираю или сочиняю к ней музыкальное сопровождение.

✓ **Музыкотерапия**
Использование музыкотерапии в детском саду способствует регуляции психоэмоционального состояния детей и взрослых. Она является очень полезной для здоровья сберегающей технологией, потому что в наше такое нестабильное время, часто вызывающее у людей негативные эмоции, нужна релаксация и успокоение.

Список произведений классической музыки:

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.

Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.

Для общего успокоения – "Симфония №6" Бетховена, часть 2, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.

Для снятия напряжённости в отношениях с другими людьми – "Концерт ре-минор" для скрипки Баха.

Для уменьшения и снятия эмоционального напряжения – "Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности и хорошего настроения – "Шестая симфония", Чайковского, 3 часть, "Увертюра Эдмонд" Бетховена.

Для уменьшения и снятия негатива – "Итальянский концерт" Баха, "Симфония" Гайдна.

Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – "Времена года" Чайковского, "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона.