

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Полянка».

**Консультация для родителей
«Здоровьесберегающие технологии в
повседневной жизни детей дошкольного возраста»**

Подготовила муз рук.:

Букина А.Я.

Г.Павлово

«Здоровье –это та вершина, которую каждый должен покорить сам» В.

Шененберг.

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но ещё более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. На сегодняшний момент в соответствии с Федеральными государственными требованиями в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребёнка. Но не только педагоги дошкольных учреждений, но и родители должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Работая в детском саду, мы поняли, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДООУ является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания дошкольников здоровьесберегающих технологий.

Сегодня я расскажу вам о здоровьесберегающих технологиях, которые я использую на музыкальных занятиях, а вы можете использовать их в домашних условиях.

В начале каждого занятия использую валеологические песенки - распевки, которые поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию В своей работе использую различные виды гимнастик:

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъём грудной

клетки вверх и втягивание живота на вдохе, слишком большой вдох, учащённость 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. В музыкальные занятия включаю упражнения дыхательной гимнастики А. Стрельниковой. В результате проведения на занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей.

Показ дыхательной гимнастики «Ушки»

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. При разучивании песен на своих занятиях я наблюдаю, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Чтобы помочь детям справиться с этими трудностями я применяю специальные упражнения артикуляционной гимнастики, которая способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память, внимание.

Показ артикуляционной гимнастики «Жаба –квака»

Пальчиковые игры.

Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что речевые области мозга у детей формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным

мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

Показ пальчиковой игры «Кулачки»

Логоритмика.

Музыкальная логоритмика – это система музыкально ритмического воспитания, включающая в себя три составные части: слово + движение + музыка. Это одно из интересных направлений музыкально ритмического развития детей. Особенность применения логоритмических упражнений заключается в том, что кроме развития голосовых данных и мышечного аппарата, развиваются детские эмоции, пробуждается фантазия, развивается мышление, внимание.

Демонстрация логоритмического упражнения «Танец в кругу»

Ритмопластика.

Танцевальные движения непосредственно влияют на эмоциональное состояние ребёнка. Ритмопластика помогает детям овладеть двигательными умениями, навыками творческого осмысления музыки, проявлять в движениях под музыку свободу их тела, действий и самовыражения. В процессе пластических импровизаций развивается фантазия, творческое воображение, способность передавать в движениях различные эмоциональные состояния и образы.

Приглашаю вас потанцевать. Ритмопластика « Весёлые путешественники»

Музыкотерапия.

Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало. В ней заложены широчайшие возможности общения. Музыкотерапия – это важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Слушание правильно подобранной классической музыки, детских песенок повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапию можно проводить в течение всего дня: укладывать спать, поднимать после дневного сна под соответствующую музыку, использовать в качестве фона в свободной деятельности

Внедряя в домашний быт комплексное сочетание этих технологий , вы получите результат:

1Повышение уровня развития музыкальных способностей.

2Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка.

3.Повышение уровня речевого развития.

4Снижение уровня заболеваемости.

5Стабильность физической и умственной работоспособности.

Рекомендации: чтобы использовать здоровьесберегающие технологии дома, можете использовать картотеки:

1 Дыхательная гимнастика.

2Артикуляционная гимнастика.

3.Пальчиковые игры.

4. Логоритмические упражнения.

В заключении консультации хочется сказать, что здоровьесберегающие технологии не только положительно влияют на физическое и психологическое здоровье детей , но и развивают музыкальные и творческие способности. Спасибо за внимание.