

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Юркина Татьяна Юрьевна,**

преподаватель музыки,

ГБПОУ «Кудымкарский педагогический колледж»,

г. Кудымкар

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Аннотация.** В данной статье даются рекомендации по использованию упражнений игрового массажа на музыкальных занятиях в ДОО.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, игровой массаж, самомассаж, артикуляция, общеукрепляющие упражнения.

В период дошкольного возраста организм ребёнка способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные, оздоравливающие. И это время нельзя упустить, поскольку уровень здоровья формируется и окончательно складывается именно в эти годы.

Одной из задач ФГОС дошкольного образования является: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, ритмопластика, игровой массаж) используемые на музыкальных занятиях развивают не только музыкальные способности, но и помогают развивать и укреплять здоровье ребенка.

Игровой массаж – одна из здоровьесберегающих технологий, которая оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка, повышает его защитные свойства, является средством профилактики многих заболеваний.

Упражнения игрового массажа, выполняемые детьми под музыкальное сопровождение, пение, быстрее запоминаются детьми, способ-

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ствуют активности и позитивному эмоциональному настрою, физическому оздоровлению ребёнка.

Элементы игрового массажа на музыкальных занятиях в ДОО можно использовать в любом виде деятельности: например, слушание музыки и разучивание текстов песен сочетают с самомассажем, танцевальную импровизацию можно также совмещать с игровым массажем, главное – соблюдать основные принципы работы: принцип участия, принцип доступности предлагаемого материала, принцип систематичности и последовательности в приобретении знаний и умений, принцип от простого к сложному, принцип лично-ориентированного подхода к детям, принцип оздоровительной направленности.

Необходимо использовать наглядный метод работы, суть которого – показ детям, как должны двигаться пальцы при проведении игрового массажа, не следует торопиться с разучиванием нескольких упражнений игрового массажа.

Отобрав для разучивания определенное упражнение, надо вызвать интерес к нему у ребенка, подвести его к восприятию игрового массажа.

Аккомпанировать упражнениям игрового массажа можно как на фортепиано, так и включать музыкальное сопровождение в записи, мелодии песен, сопровождающие игровой массаж должны быть несложные, легко запоминающиеся.

Благодаря музыке или пению можно регулировать скорость выполнения упражнения, а также акцентирование сильных долей.

Для музыкальных занятий в ДОО могут быть предложены следующие упражнения для игрового массажа: на развитие артикуляции, общеукрепляющие упражнения, упражнения на массаж рук, упражнения для мышц лица, упражнения для снятия напряжения тела.

Ускорить развитие основных движений органов артикуляционного

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

аппарата ребёнка возможно с помощью специальных упражнений, например:

**Упражнение «Чистим зубы».** Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, двигая языком вправо-влево, затем нижние.

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Общеукрепляющие упражнения игрового массажа благотворно влияют на внутренние органы, данные упражнения можно использовать во время выполнения музыкально-ритмических движений, после слушания музыки.

### Гусенок Тимошка

Гусенок Тимошка пошел погулять,  
Зеленой и сочной травы пощипать.

Гусенок: «Га-га!»

Веселый всегда,

Он травку пошел пощипать.

Гусенок Тимошка пошел на лужок.

Увидел красивый и вкусный цветок.

Гусенок: «Га-га!»

Веселый всегда,

Уж очень был вкусный цветок!

Гусенок Тимошка на речку пошел,

В высокой осоке лягушку нашел.

Гусенок: «Га-га!»

Лягушка: «Ква-ква!»

Подружку себе он нашел.

*Шлепают ладошками по коленям.*

*Щиплют пальцами мочки ушей.*

*Показывают пальцами рук «клювики».*

*Хлопают.*

*Щиплют пальцами мочки ушей.*

*Шлепают ладошками по животу.*

*Гладит шею сверху вниз.*

*Показывают пальцами рук «клювики».*

*Хлопают.*

*Делают круговые движения по животу.*

*Шлепают ладошками по груди.*

*Щиплют щечки.*

*Показывают пальцами рук «клювики».*

*Качают ладонями с растопыренными*

*пальцами.*

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполняя упражнения для снятия напряжения тела используются поглаживание, разминание, растирание, лёгкие постукивания, пощипывания.

Массаж спины «Паровоз»

*(дети встают «паровозиком»)*

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. *Похлопывание ладонями*

Стоять на месте не хочу. *по спине.*

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. *Похлопывание кулачками*

Стоять на месте не хочу. *по спине.*

Колесами стучу, стучу, *Постукивание пальчиками.*

Колесами стучу, стучу.

Садись скорее, прокачу! *Поглаживание ладонями.*

Чу, чу, чу!

Игровой массаж на музыкальных занятиях способствует творческому самовыражению ребёнка, развитию его воображения, облегчает процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми, формируется здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа, а именно музыкальное сопровождение, это может быть спокойная классическая музыка, детские песни и попевки с простой мелодией и легко запоминающимися текстами, что поможет усилить лечебный эффект массажа.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арсеновская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / О.Н. Арсеновская. – Волгоград: Учитель, 2013. – 204 с.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: учебно-методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2008. – 84 с.

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3. Даниленко О.В. Игровой массаж для дошкольников [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/08/igrovoy-massazh-dlya-doshkolnikov>