

**«Семинар – практикум для родителей с элементами тренинга»
«Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности»**

Выполнил:

Леушина Лада Анатольевна,
музыкальный руководитель,
МАДОУ города Нижневартовска ДС №21 «Звездочка»

Пояснительная записка

В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что здоровье – состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Закон Российской Федерации «Об образовании» уточняет, что «здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте отношение государства к проблемам материнства и детства»

Неблагополучное состояние здоровья современных детей России вызывает необходимость повышения требований к качеству организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, особенно в дошкольных.

Основными задачами Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является:

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни

Решить данную проблему невозможно без участия семей воспитанников.

В статье 44 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» указано, что родители (законные представители) обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

ФГОС дошкольного образования ставит перед педагогами задачу: обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Признание государством приоритета семейного воспитания требует новых взаимоотношений образовательного учреждения и родителей (законных представителей), построенных на сотрудничестве, партнерстве.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее

физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П. Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений». Музыка - это одно из средств физического развития детей.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта - важнейшая задача всех дошкольных общеобразовательных учреждений. Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, то есть в разных видах деятельности, включая и музыкальную деятельность.

Используя здоровьесберегающие технологии можно решать задачи интеллектуального, эмоционального, личностного и физического развития ребёнка. Все эти задачи необходимо решать через взаимодействие с родителями, их просвещение и активное участие в мероприятиях ДОУ.

Что представляет собой организация музыкально-оздоровительной работы в ДОУ, обеспечивающая укрепление психического и физического здоровья каждому ребенку; выявление и развитие музыкальных и творческих способностей?

Каким должно быть взаимодействие музыкального руководителя с родителями для успешной реализации системы музыкально - оздоровительной работы в детском саду?

С этой целью мною было проведено мероприятие, отмеченное дипломом победителя на Международном конкурсе в номинации: «Творческие работы и учебно-методические разработки педагога», и прошедшее публикацию на Всероссийском уровне.

«Семинар – практикум для родителей с элементами тренинга» по теме **«Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности»**

Цель. Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах использования здоровьесберегающих технологий, показать на практике использование различных методик оздоровления, которые можно использовать в семье.

Задачи:

1. Дать представление родителям о здоровьесберегающих технологиях в музыкальной деятельности ДОУ.
2. Познакомить родителей с технологиями: игровой массаж и самомассаж, пальчиковая гимнастика.
3. Закрепить полученные знания в процессе тренинга (практического упражнения) по игровому массажу и пальчиковой гимнастике.

Форма проведения: Семинар –практикум с элементами тренинга.

Место проведения: музыкальный зал.

Оборудование: задания для родителей в виде практических упражнений, содержащих комплексы игрового массажа и самомассажа и пальчиковой гимнастики. Наглядная информация -буклеты – памятки для родителей по теме: «Пальчиковая гимнастика», «Пальчиковые игры», «Дыхательная гимнастика», «Музыкотерапия в детском саду и дома», «Комплекс дыхательной гимнастики по методике А. Стрельниковой»

Алгоритм включения родителей в мероприятие:

С родителями была проведена предварительная работа.

1. Проведение анкетирования родителей по выявлению уровня знаний родителей о здоровьесберегающих технологиях. (Приложение 1)
2. Объявление о предстоящем мероприятии;
3. Оформление выставки литературы, пособий по теме мероприятия.
4. Оформление фотостенда силами родителей с использованием фотографий, отзывов, рисунков детей по теме прошлого мероприятия с участием детей, «Ящик вопросов и ответов».
5. Обновление наглядной информации по теме, индивидуальные консультации.

План мероприятия:

1. Приветствие родителей.
2. Вступительное слово по теме «Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности ДОУ».
3. Выступление по теме «Игровой массаж и самомассаж»: цель массажа, приёмы, рекомендации.
4. Командный тренинг по игровому массажу и самомассажу
5. Выступление по теме «Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры»: цель, приёмы, рекомендации.
6. Командный тренинг по «Пальчиковой гимнастике»
7. Совместное выполнение комплекса игрового массажа «Дружок»
8. Рефлексия мероприятия

Для рефлексии полученного опыта организации взаимодействия с родителями разработан инструментарий самодиагностики педагога проведенного мероприятия. (Приложение 2)

Содержание мероприятия:

1. Вступительное слово:

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Ребенок должен обладать хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие; формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки; приобретаются базовые физические качества;

вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Здоровьесберегающая технология - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности, включая музыкальную деятельность.

Сегодня мы поговорим о здоровьесберегающих технологиях в музыкальной деятельности ДОУ.

При проведении занятий, развлечений, занятий по развитию вокальных способностей, танцевальных способностей, применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- ✓ Пальчиковые игры;
- ✓ Речевые игры;
- ✓ Логопедические песенки – распевки (распевки на отдельные гласные звуки, на слоги, на слова, сочетающие в себе глухие и звонкие звуки, твердые и мягкие);
- ✓ Дыхательная гимнастика (А. Стрельниковой);
- ✓ Артикуляционная гимнастика (включает в себя несложные статические и динамические упражнения для языка и губ);
- ✓ Динамические паузы (рекомендуются при утомлении);
- ✓ Оздоровительные фонетические упражнения (упражнения для профилактики заболеваний горла и голосового аппарата);
- ✓ Музыкотерапия;
- ✓ Игровой массаж.

Остановимся на данном виде здоровьесберегающей технологии.

2. «Игровой массаж и самомассаж»

«Игровой массаж и самомассаж»

Цель игрового массажа – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

Какого же воздействие массажа? Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем и взрослым, и детям – нравится массаж? Всё дело в том, что массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы внутренним органам - сердцу, лёгким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Приёмы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребёнка может научить грамотный и опытный педагог. Проводя массаж определённых частей тела, используют приёмы: поглаживание, разминание, растирание, пощипывания, лёгкие постукивания.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. В непосредственно организованной образовательной деятельности по музыкальному воспитанию массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Дети закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

Рекомендации по применению технологии:

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.)

Организация проведения тренинга:

Далее родителям, предварительно разделённым на 2 команды, были предложены заранее подготовленные задания в виде комплексов игрового массажа и самомассажа. Нужно было в течение небольшого времени ознакомиться с текстом игрового массажа (по 2 каждой команде) и показать этот комплекс другой команде.

Практические упражнения для 1 команды:

Игровой массаж «Били лён».

И.П. - встать друг за другом, «паровозиком».

Били лён, били,	<i>Стучат друг другу кулачками по спине.</i>
Топил, топили,	<i>Растирают ладонями</i>
Колотили, колотили,	<i>Шлепают ладошками.</i>
Мяли, мяли,	<i>Разминают пальцами.</i>
Трепали, трепали,	<i>Трясут за плечи.</i>
Белы скатерти ткали,	<i>«Чертят» по спине ребрами ладоней.</i>
На столы накрывали.	<i>Поглаживают ладонями.</i>

Игровой массаж и самомассаж «Гусёнок Тимошка».

Гусёнок Тимошка пошёл погулять,	<i>Шлепают ладошками по коленям.</i>
Зелёной и сочной травы пощипать	<i>Щиплют пальцами мочки ушей.</i>
Гусёнок: «Га-га!»	<i>Показывает пальцами «клювики»</i>
Весёлый всегда,	<i>Хлопают.</i>
Он травку пошёл пощипать.	<i>Щиплют пальцами мочки ушей.</i>
Гусёнок Тимошка пошёл на лужок,	<i>Шлепают ладошками по коленям.</i>

Увидел красивый и вкусный цветок	<i>Гладят шею сверху вниз.</i>
Гусёнок: «Га-га!»	<i>Показывает пальцами клювики «</i>
Весёлый всегда,	<i>Хлопают</i>
Уж очень был вкусный цветок!	<i>Круг. движения по животу</i>
Гусенок Тимошка на речку пошёл,	<i>Шлёпают ладошками по груди.</i>
В высокой осоке лягушку нашёл	<i>Щиплют щечки.</i>
Гусёнок: «Га-га!»	<i>Показывает пальцами клювики</i>
Лягушка: «Ква-ква»	<i>Качают ладонями с</i>
	<i>Растопыренными пальцами</i>
Подружку себе он нашёл	<i>Хлопают.</i>

Практические упражнения для 2 команды:

Игровой массаж «Кошкин дом».

И.П.- встать друг за другом, «паровозиком».

Тили-бом! Тили-бом!	<i>Стучат кулачками по спине.</i>
Загорелся кошкин дом!	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Загорелся кошкин дом!	
Идёт дым столбом!	<i>«Рисую» на спине спирали – «дым»</i>
Кошка выскочила!	<i>Шлёпают ладошками по спине.</i>
Глаза выпучила.	
Бежит курочка с ведром,	<i>«Бегают» по спине пальцами.</i>
Заливает кошкин дом,	<i>Гладят по спине сверху вниз.</i>
А лошадка – с фонарем,	<i>Стучат кулачками.</i>
А собачка – с помелом,	<i>Гладят по спине вправо-влево.</i>
Серый заюшка – с листом.	<i>Стучат ребром ладони.</i>
Раз! Раз! Раз! Раз!	
И огонь Погас!	<i>Гладят по спине сверху вниз.</i>

Игровой массаж и самомассаж «Две Наталочки».

Легко щиплют себя в соответствии со словами текста.

Две бойкие Наталочки Не играют в «салочки»
 Две смелые Наталочки Играют –Ах! –в «щипалочки».
 Щиплют ушки, Щиплют ручки,
 Локоточки Щиплют шейку,
 Щиплют ножки, А потом живот немножко.
 Не ругайте вы Наташ - Они делают массаж!
 Родители по очереди выполняют комплексы игрового массажа.

3. «Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры»

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым

интонированием, формируют образно – ассоциативное мышление на основе русского народного творчества.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Работа пальцев рук бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать ... Невозможно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с дошкольниками необходимо начинать выполнять сначала в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

Практические упражнения для 1 команды: Пальчиковая игра «Поросенок»

Громкий звук раздался утром рано: *Хлопки*
Я в окошко выглянул спросонок: *Рисуют пальцами « окошко»*
Розовый, веселый, аккуратный : *Гладят себя по голове*
На машине ехал поросенок: *Прижимают пальцем кончик носа.*
Поросенок был красив собою:
Был костюмчик в клеточку на нем: *«Рисуют» пальцами клеточки*
Он вертел довольно головою: *Вертят головой*
Вместе с головой вертел рулем: *« Крутят руль»*
На копытцах – белые перчатки: *Гладят поочередно одну руку другой*
И панاما вышита цветами: *Делают руками бутон цветка*
Ехал он на травке поваляться: *«Крутят руль»*
Или же в деревню в гости к маме...
Ехал поросенок на рассвете *Поднимают руки вверх*
Розовый, похожий на зарю... *Описывают руками дугу.*
И, предупреждая всех на свете *Грозят пальцем*
Нажимал на пятачок: *Прижимают пальцем кончик носа,*
говорят -Хрю – хрю! «Хрю-хрю».

Практические упражнения для 2 команды: пальчиковая игра « Веселится детвора»

Тр-р-р- машины загудели, *« Заводят мотор» руками*
Вж-ж-ж-колеса засвистели!
Отойди в сторонку,
На площадке гонки! *Грозят пальцем*
Обгоняет всех лисица *Пальчиком правой руки «бегают» по левой*

На машинке голубой,
А за нею кукла мчится.
Машет зрителям рукой.
Мишка в красном колпачке
Едет на грузовичке.
Зайка тоже очень рад:

Дали зайке самокат.
Вот и финиш. Стоп.

Ура!
Веселится детвора!

Далее с родителями был проведен **общий комплекс игрового массажа «Дружок».**

Комплекс игрового массажа «Дружок».

Родители стоят парами по всему залу.

У меня такие ручки!
По-смо-три!
Звонко хлопают в ладоши.
Раз, два, три!
Твои ручки тоже

Пальчиками левой руки» бегают» по правой

Стучат кулачками по коленям

Пальчиками « бегают по телу вверх

*Руки скрестили на груди,
похлопали ладошками по плечам.*

*Руки вверх
Хлопают в ладоши.*

*Стоят спиной друг к другу,
глядят руки.
Хлопают в ладоши*

*Поворачиваются лицом друг к другу,
глядят по ручкам друг друга*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок.

Кружатся «лодочкой»

У меня такие щечки!
По-смо-три!

*Стоят спиной друг к другу,
Гладят свои щечки.*

Я пощиплю их немножко.
Раз, два, три!

Легко щиплют щечки.

Твои щечки тоже
На мои похожи.

*Поворачиваются, растирают
Щечки друг друга.*

Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок.

Кружатся «лодочкой»

У меня такие ушки!
По-смо-три!
Разотру их потихоньку.
Раз, два, три!

*Стоят спиной друг к другу,
Массируют мочки ушей.
Растирают уши с усилием*

Твои ушки тоже

*Поворачиваются лицом друг к другу,
теребят ушки друг друга*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок.

Кружатся «лодочкой»

У меня такая спинка!

По-смо-три!

Я похлопаю по спинке. 1,2,3

Твоя спинка тоже

На мою похожа.

Хорошо с тобой, дружок,

Покружись со мной разок.

*Стоят спиной друг к другу,
глядят себя по спине.*

Шлепают ладошками по спине.

Поворачиваются лицом друг к другу,

Шлепают по спине друг друга.

Кружатся «лодочкой»

4. Рефлексия мероприятия:

Какие вы приобрели новые знания и умения?

Что оказалось полезным для вас?

Кто из Вас может поделиться опытом использования здоровьесберегающих технологий дома со своими детьми?

Уважаемые родители, просим Вас дать оценку нашему мероприятию: вам предлагается 2 вида смайликов с изображением грустного и весёлого человечка. Если вам понравилось мероприятие и вы узнали что-то новое и интересное, то положите в коробочку Смайллик с изображением весёлого человечка. Если же мероприятие вам не понравилось, и вы считаете, что потратили время зря, то положите Смайллик с изображением грустного человечка.

Итог мероприятия: Очень надеюсь, что информация, которую вы получили, окажется для вас полезной и, что данные рекомендации будут использоваться дома. Любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

В заключение родителям были предложены буклеты по теме: «Пальчиковая гимнастика» и «Пальчиковые игры», «Дыхательная гимнастика»,

«Музыкотерапия в детском саду и дома», «Комплекс дыхательной гимнастики по методике А. Стрельниковой»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арсеновская О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
2. Большев А.С., Шилкова И. К. Здоровьесберегающее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2010. – 224 с.
4. Модернизация образовательного процесса в современной школе: сборник научно –методических трудов. Вып. 7. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского Гос. Ун-та, 2013. – 107 с.
5. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.
6. Павлова П. А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006. -96 с.
7. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий . - Волгоград: Учитель, 2009. - 186 с.
8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.

Музыкальный руководитель



Леушина Л.А.

22 сентября 2016 г.

Приложение 1

Анкета по оценке уровня знаний родителей о здоровьесберегающих технологиях.

Вопросы:

1. Как вы понимаете понятие «Здоровьесбережение детей»?
2. Назовите все здоровьесберегающие технологии, которые вы знаете?
3. Какие на ваш взгляд здоровьесберегающие технологии могут применяться в условиях детского сада и в семье?
4. Ваши предложения по организации работы по здоровьесбережению детей в детском саду.

Приложение 2

Инструментарий самодиагностики педагога по рефлексии полученного опыта организации взаимодействия с родителями в рамках конкретного мероприятия

№	Показатель	Достигнут	Не достигнут	Достигнут не в полном объеме
1.	Актуальность выбора темы мероприятия			
2.	Соответствие хода мероприятия целям и задачам			
3.	Установление контакта с родителями в ходе проведённого мероприятия			
4.	Обеспечение активного участия родителей в обсуждении темы мероприятия			
5.	Доступность и актуальность содержания сообщений педагога для восприятия родителей			
6.	Создание доброжелательной атмосферы общения			
7.	Умение педагога подвести итог мероприятия.			

