

## Дыхательная гимнастика

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко, гимнастика,

заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

## Речевая игра со звучащими жестами

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании.

Использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с самого раннего возраста овладеть всем комплексом выразительных средств музыки.

Звучащие жесты – это ритмичная игра звуками своего тела, игра на его



поверхностях. Игра со звуками своего тела – это верный путь к началу импровизации детей. Также это эффективный способ формирования чувства метра и ритма у детей.

## Пальчиковая гимнастика

Музыкальные пальчиковые игры привлекательны тем, что по сути это коротенькие песенки, которые быстро запоминаются своей простотой, напевностью, определенной ритмичностью, возможностью двигаться. Художественный образ находится в тесной связи со стихотворным текстом и ритмическими движениями, что вызывает у детей высокую эмоциональную отзывчивость.

При этом использование музыкальных пальчиковых игр на музыкальных занятиях и вне занятий развивает музыкальные способности ребёнка: слух, музыкальную память, вокальные данные, ритм, а также знакомит детей с элементарной теорией музыки и создаёт для ребенка благоприятную атмосферу для занятия. Постоянное применение пальчиковых игр помогает укреплению мышц кистей рук, что способствует в игре на музыкальных инструментах.

## Чистоговорки с массажем биологически активных точек

Чистоговорки – это стихотворные упражнения, направленные на развитие органов артикуляционного аппарата и помогающие отработке произношения



какого – то звука при регулярном их повторении.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа, т.к. способствует не только оздоровлению или лечению ребенка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию.

По мнению специалистов, массаж необходим не только больным детям, но и здоровым. Детский массаж очень полезен для правильного развития малыша, способствует развитию моторики, укреплению мышц, благотворно влияет на нервную и иммунную системы ребенка, делается также с профилактической целью многих детских заболеваний.

## Комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки

Чистота речи во многом зависит от работы мышц мягкого нёба. Если имеются дефекты мягкого нёба (малая подвижность, рубцы, парезы, параличи и др.), изменяется нормальное соотношение носовой и ротовой полостей, нарушается тембр голоса (часто приобретая носовой оттенок). Кроме того, мышцы мягкого нёба имеют функциональную связь с мышцами гортани, дыхательными мышцами. Изменение положения мягкого нёба влияет на работу голосовых складок, вызывает вялость в работе дыхательных мышц, что отражается на процессе голосообразования.



### Пневмопластические упражнения

Данные упражнения участвуют в расширении объема легких, выработке правильно речевого дыхания, направленно струи выдоха и вносят свою лепту в дело профилактики



заболеваний горла, способствуют разработке и развитию таких важных частей артикуляционного аппарата как губы, кончик языка, середина языка, корень языка, при этом развиваются также и становятся более эластичными голосовые связки.

### Музыкотерапия

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему.



### Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности детей дошкольного возраста



### Авторы лучших методик для ДОУ:

Арсиневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.  
Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.  
Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников.  
Лазарев М.Л. Здравствуй: Программа оздоровительно-развивающей направленности.

МБДОУ – детский сад №7  
620109, Свердловская область, г.  
Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а  
+7(343) 231-48-86, 231-48-82  
mdou7@eduekb.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №7

### Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности детей дошкольного возраста



Колева Алина Юрьевна,  
музыкальный руководитель

Екатеринбург, 2021

