

## План работы по самообразованию

Музыкальный руководитель – Пак Э.А.

**Тема:** - *«Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей.»*

**Цель:** - Повышение профессиональной компетентности по вопросу использования современных здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников.

### **Задачи:**

-Изучить учебную, справочную и научно-методическую литературу по данной теме.

-Моделировать работу на основе изученных видов, методов и приемов здоровьесбережения.

-Содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников через использование современных здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности.

-Обобщить опыт работы по данной теме.

### **Актуальность проблемы**

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся

жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Актуальность применения здоровьесберегающей технологии в музыкально-образовательной деятельности в ДОУ. Снижение уровня заболеваемости детей ОРВИ, ОРЗ. Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребёнка. Повышения уровня профессиональной компетенции музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

### **Этапы работы:**

#### **I – подготовительный**

- Определение темы
- Подборка материала и методической литературы
- Использование информационных технологий
- Подбор информационного материала в сети интернет

#### **II – основной**

- Осуществить отбор содержания работы с учётом данной темы
- Создать картотеку пальчиковых, дыхательных и артикуляционных упражнений и логоритмических попевок, коммуникативных игр и танцев.
- Изготовить демонстрационный материал и атрибуты к занятиям.
- Провести консультацию для воспитателей на тему «Музыка, как средство здоровьесбережения», «Здоровье и музыкальное развитие ребёнка»  
Подготовить консультации для родителей:
  - «Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников», «Музыкальная терапия», «Веселые упражнения для профилактики верхних дыхательных путей», «Целительная сила голоса»
  - «Развитие детей с ЗПР средствами музыкального искусства»
- Подготовить и провести мастер-класс с использованием здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях.

#### **III – заключительный**

- Откорректировать планы для дальнейшей работы по данной

проблеме

- Подвести итог работы
- Разработать занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с помощью музыки.

**Используемая литература:**

1. «Коррекционная ритмика», авторы: М.А.Касицина, И.Г. Бородина;
2. «Адаптация ребенка в детском саду», автор И.С.Ильина;
3. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет», автор М.Ю.Картушина;
4. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет», автор М.Ю.Картушина;
5. «Весёлая артикуляционная гимнастика» - автор Н.В.Нищева. Разработано в соответствии с ФГОС;
6. «Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду» автор О.Н.Арсеневская;
7. Подбор литературы по данной теме (Интернет-ресурсы).

## **«Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей ».**

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников, хотя музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

### ***Целью моей работы является:***

Повышение профессиональной компетентности педагога по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников.

**На первом этапе** работы по теме самообразования я сделала

1. Анализ диагностики музыкального развития с целью выявления одарённых детей и детей, нуждающихся в коррекционной помощи
2. Изучала передовой педагогический опыт и литературу по данной теме.
3. Изучила влияние здоровьесберегающих технологий на развитие музыкальности детей и укрепление их психофизического здоровья, организации деятельности с детьми.

**Поэтому на втором этапе** своей работы по теме самообразования я стала изучать, собирать, а затем самостоятельно создавать необходимый материал для дальнейшей работы, для применения полученных знаний на практике.

На этом этапе был наработан следующий материал.

- Подбирала и изучала с детьми различные пальчиковые игры;
- Включала в НОД валеологические распевки и дыхательную артикуляционную гимнастику и т.д.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить.

В своей работе я использую современные здоровьесберегающие технологии, чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить работоспособность.

Релаксацию провожу в конце НОД. Стараюсь использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

Оформила консультацию для родителей:

«Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»,  
«Музыкальная терапия»

Подготовила консультацию для педагогов МДОУ по проблеме «Музыка, как средство здоровьесбережения».

Использовала собранный материал на практике, с целью развития музыкальных способностей дошкольников посредством внедрения здоровьесберегающих технологий.

**Вывод:** За период 2015-2016 учебного года я увидела положительную динамику моей целенаправленной работы по теме самообразования.

Работая над темой **«Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей»**.

- Считаю, что постепенно добиваюсь главной цели работы, которая заключается в том, чтобы помочь детям сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей:

1. развитие сенсорных и моторных функций.

2. профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний.

**За период 2015-2016 уч. г.:**

- Изучила методическую литературу;
- Применила полученные знания на практике;

- Активно сотрудничала с педагогами и родителями;
- Значительно повысила свой профессиональный уровень.

***Перспектива дальнейшей работы:***

- Продолжать активное сотрудничество с педагогами и родителями;
- Создать картотеку подвижных и музыкальных игр; словесных игр с движением; коммуникативных игр; пальчиковой гимнастики, дыхательной и артикуляционной.
- Использовать в своей работе инновационные технологии  
Пополнять методическую библиотеку вновь изданными пособиями по музыкальному воспитанию дошкольников.