

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28

**Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки и во внеурочной деятельности**

Методическая разработка

Автор:  
Вязанкина Наталья Анатольевна  
Учитель музыки  
МБОУ г. Иркутска СОШ №28

**Иркутск, 2022**

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1.</b>	
1.1. Анализ теории .....	6
1.2 Здоровьесберегающие образовательные технологии .....	7
1.3 Принципы и методы здоровьесберегающих образовательных технологий .....	8
1.4 Структура процесса обучения .....	9
<b>Глава 2.</b>	
2.1 Музыкалотерапия .....	10
2.2. Вокалотерапия .....	14
2.3 Артикуляционная гимнастика .....	15
<b>Заключение</b> .....	18
Список литературы .....	19

## Введение

Актуальность исследования определяется тем, что в новых федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), второго поколения огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

В Концепции школьного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51); "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими.

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику ОУ. Были определены принципы здоровьесбережения (Аносова М.В. и др.); требования к оснащению кабинетов (Дзятковская Н.Д. и др.); подходы по повышению двигательной активности детей. (Зайцев Г.К. и др.)

М.М.Безруких разработана система построения здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях, затрагивающая всю инфраструктуру ОУ. Однако организация работы педагога ОУ по сохранению и укреплению здоровья детей младшего и старшего школьного возраста до сих пор не регламентирована. В связи с этим, разработка научно обоснованных подходов работы педагога по сохранению и укреплению здоровья детей является актуальным.

Актуальность проблемы и ее недостаточная разработанность позволили сформулировать тему исследования, которая звучит следующим образом: "Здоровьесберегающие технологии на занятиях объединения «Вокальное пение»". В соответствии с темой определены проблема, цель, задачи, объект, предмет.

**Объект исследования** – процесс формирования здоровьесберегающих технологий обучающихся в системе дополнительного образования.

**Предмет исследования:** методы, формы и приемы, способствующие музыкальному формированию обучающихся на основе использования здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения по интересам «Вокальное пение».

**Цель исследования:** обосновать и экспериментально проверить педагогические условия обучающихся на занятиях объединения по интересам «Вокальное пение» с применением здоровьесберегающих технологий.

**Гипотеза исследования:** Формирование обучающихся на занятиях объединения по интересам «Вокальное пение» с использованием здоровьесберегающих технологий будет эффективным, если:

- в обучении подрастающего поколения активно используется потенциал музыкального искусства;
- обоснованы и экспериментально проверены основные условия формирования музыкальной культуры обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологий;

- современные методы, приёмы и подходы в процессе образования будут системно использоваться

**Задачами** исследования:

- раскрыть сущность и содержание здоровьесберегательных технологий как средства формирования музыкальной культуры обучающихся;
- обосновать и экспериментально проверить условия формирования музыкальной культуры обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологий;
- использовать современные методы, приёмы и подходы в процессе образования.

Актуальность проблемы здоровьесбережения очевидна, так как состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства. Сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровье обучающихся через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон РФ «Об образовании».
- Национальная доктрина образования в России.
- Концепция модернизации российского образования до 2010 года. Концепция непрерывного образования и ряд других документов выделяют задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и создание условий для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья в образовательных учреждениях.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

**Ведущая педагогическая идея опыта:** создание условий для развития мотивации обучающихся на занятиях, укрепления и сохранения здоровья обучающихся на основе здоровьесберегающих технологий обучения.

**Цель:** выявить и показать возможности применения здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения по интересам «Вокальное пение», как одного из оптимальных способов физического и психологического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Задачи:**

- изучить научно-методическую основу здоровьесберегающих технологий.
- изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.
- выявить оптимальные формы организации обучения.
- описать систему работы по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения по интересам «Вокальное пение».

**Новизна опыта** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения, использовании валеологических приемов для мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

**Практическая значимость:** материалы данной работы могут быть использованы при подготовке и планировании материала к урокам музыки в общеобразовательной школе, занятиям внеурочной деятельности.

## Глава 1

### 1.1 Анализ теории

Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей.

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания. Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром. Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость. 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. А.Ветлугина в «Теории и методике воспитания в детском саду» пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

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

## **1.2 Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

*Технология* – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса, с безусловным обеспечением комфортных условий для обучающихся и педагога.

Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.

Основополагающие *приоритеты* для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – совокупность лечебно-профилактических мер и форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.

*Цель* здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении дополнительного образования, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### 1.3 Принципы и методы здоровьесберегающей педагогики

Общеметодические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

- *Принцип сознательности и активности* – нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип активности* – предполагает у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.
- *Принцип систематичности и последовательности* - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения.
- *Принцип повторения* – в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип постепенности* - предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- *Принцип доступности и индивидуализации*. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма обучающихся вследствие чрезмерных требований и заданий.
- *Принцип непрерывности* - тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности обучающихся повышает их эффективность.
- *Принцип цикличности* - заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе *принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся*.

- *Принцип оздоровительной направленности* - решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.
- *Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению учащихся* - предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.
- *Принцип активного обучения* - заключается в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).
- *Принцип формирования ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей*.

- *Принцип связи теории с практикой* – призывает настойчиво приучать обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

#### **1.4 Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики**

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

I. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

- сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни;
- добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения);
- предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

II. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

- уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

III. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;
- добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

## Глава 2.

**2.1 Музыкаотерапия** – это целительное воздействие музыки на психологическое состояние человека, при этом музыка является лечебным средством. В 2003 году Минздрав признал в России музыкотерапию официальным методом лечения. Во всём мире музыкотерапия стала признанной наукой. В России, в некоторых музыкальных заведениях, созданы отделения музыкальной реабилитации (например, в Российской Академии Музыки им.Гнесиных). А на западе, в ряде учебных заведений, готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. Искусство врачевания и музыка тесно связаны между собой: при воздействии музыки на определённые мозговые зоны активизируется работа мозга в целом. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов у детей, может служить улучшению состояния сердечно - сосудистой системы и органов дыхания.

Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние. Звучание музыки на занятии, дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение.

Начинать занятие всегда стараюсь с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем.

Вся образовательная программа составлена на лучших примерах классической и современной музыки различных стилей и направлений. Музыка на занятии звучит в целом от 15 до 20 минут. И этого достаточно в терапевтических целях.

Например, доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка.

*Снять раздражительность и нервное напряжение на занятии поможет:*

- «Лунная соната» Л.В. Бетховена;
- «Времена года» П.И.Чайковского

*Снять головную боль поможет:*

- «Полонез» М.К. Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» С.В. Рахманинова.

*При утомляемости для организма полезно слушать:*

- «Утро» Э.Грига из сюиты «Пер Гюнт»;
- фрагменты из фортепианного цикла П.И.Чайковского «Времена года»

*Для релаксации:*

- «Метель» Г.В.Свиридова по повести А.С.Пушкина;
- «Вальс» Е.Дога из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь»

*Для стимуляции творческого процесса:*

- «Марш весёлых ребят» И.О.Дунаевского;
- Сюита «Танец с саблями» А.И.Хачатуряна из балета «Гаянэ»;

Все вышеперечисленные произведения в разные года обучения звучат на занятиях объединения по интересам «Вокальное пение».

Дети, особенно младшие школьники, очень любят быть волшебниками. Почему сказка любимый детьми жанр? Наверное, потому, что она несет в себе самое важное психологическое содержание. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Поэтому дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Вокальное пение», включает в себя множество музыкальных шедевров на основе сказок.

*Это произведения таких великих композиторов как:*

- М.И.Глинки «Увертюра» из оперы «Руслан и Людмила»;
- Н. А. Римский-Корсакова «Три чуда» из оперы «Сказка о царе Салтане»;
- П.И. Чайковского «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик».

Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства на занятиях объединения. Тем и хороши эти занятия, что они соединяют воедино многие виды искусства. Во время слушания музыки на занятиях допускаю свободную посадку за партой, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. После прослушивания музыкальных произведений стараюсь выслушать каждого, желающего высказать своё впечатление.

### Упражнение 1. «Музыкальное приветствие»

Исполняется с целью эмоционального настроя учащихся в предстоящей деятельности на занятии.

Муз.Д.Е.Огороднова

**Приветствие**  
Сэлэмлэу

$\text{♩} = 100$

Му - зы - ка здравст - вуй! Му - зы - ка здравст - вуй!  
Му - зы - ка я - шэ - сен! Му - зы - ка янгы - ра - сын!

Му - зы - ка, му - зы - ка..  
Му - зы - ка, му - зы - ка..!

Празд-ник прек - рас - ный, празд-ник прек - рас - ный  
Кү - нел - ле бэй - рэм - не, шат - лык - лы бэй - рэм - не

нам да - рит му - зы - ка.  
Шау - ла - та му - зы - ка.

Здрав - ствуй - те де - воч - ки! Здрав - ствуй - те!  
И - сөн - ме - сез, кыз лар! И - сөн - ме - сез!

Здрав - ствуй - те маль - чи - ки! Здрав - ствуй - те!  
Сау - мы сез, ма - лай - лар! И - сөн - ме - сез!

Здрав - ствуй - те взрос - лы - е! Здрав - ствуй - те!  
Сау - мы сез, өл - кән - нәр! И - сөн - ме - сез!

Здрав - ствуй - те, здрав - ствуй - те все!  
Сау - мы, ба - ры - гыз да, сез!

### Упражнение 2. «Музыкальное прощание»

Исполняется для придания целостности всего урока.

Муз.Д.Е.Огороднова

**Прощание**  
Саубуллашу

$\text{♩} = 70$

До-сви - да - ния, до-сви - да ния, До-сви - да - ния му - зы -  
Сау бул ин - де, сау бул ин - де, Сау бу - лып тор му - зы -

ка! На про - ща - ние, на про - ща - ние Ска - жем му - зы - ке, по - ка!  
ка! Сау - бул - лаш - сак та я - шэ син! Кү - нел - ләр син - дө ка - ла.

## РАСПЕВАНИЕ

Чтобы настойчивая просьба повторять распевания не показалась обучающимся слишком утомительной, в своей практике я пытаюсь разнообразить этот вид работы, предлагая исполнение упражнений в разных вариантах.

### 1. Прием «Эхо»

Сначала вся группа поет распевание относительно громким звуком, а затем повторяет его же в тихой динамике. Таким образом поется ряд распеваний с движением по хроматической гамме.

### 2. Прием «Перекличка»

Педагог делит коллектив на две группы. Сначала распевание поет одна группа, затем его же повторяет вторая. В переходе на исполнение распевания с другого звука последовательность исполнителей меняется: сначала распевание поет вторая группа, а затем его же повторяет первая.

### 3. Прием «Соревнование»

Группа поочередно исполняет попевку. Педагог или сами дети дают оценку исполнению: кто точнее спел. По мере освоения простейших распеваний следует постепенно разучивать новые, которые строятся в более широком диапазоне.

Распевание можно исполнять как на различные открытые слоги – *ле, ля, ма, ми* и т. д., так и со словами. Роль распеваний с текстом успешно выполняют фольклорные потешки и попевки. Они обычно невелики по объему, имеют забавное содержание, легко запоминаются и затем воспроизводятся обучающимися. Если ребятами разучивается народная песня, то впоследствии ее начало также можно использовать в качестве попевки.

Приведем перечень народных потешек и несложных песен, мелодии которых построены в диапазонах на разных певческих интервалах:

- **прима** – «Андрей-воробей», «Барашеньки-крутороженьки», «Дон-дон», «Сорока-сорока»;
- **секунда** – «Уж как шла лиса по саду»;
- **терция** – «Ходит зайка по саду»;
- **кварта** – «Куры, гуси да индюшки», «Скок-скок-поскок», «Савка и Гришка» (запев песни);
- **квинта** – «Пойду ль я, выйду ль я, да» (первая фраза), «Во поле березка стояла» (первая фраза), «Со вьюном я хожу» (первая фраза).

Для распеваний в квинтовом диапазоне можно также использовать начальные фразы известных авторских песен – М. Красева «Елочка», В. Калашникова «Тень-тень», вокализированные пьесы Э. Грига «Утро».

Кроме того, в практике музыкантов существует ряд популярных распеваний, таких как «Родина моя» (нисходящий мажорный звукоряд в объеме квинты), «Утром я встаю, песенку пою» (мажорный звукоряд в объеме квинты сначала вверх, затем вниз), «Милая мама» (четырёхкратное повторение одной фразы в секвенции от четырех нисходящих звуков, допустим, от *соль, фа, ми и ре* с приходом в тонику *до*).

## 2.2. Вокалотерапия

Вокалотерапия - музыкальные интонации обладают не меньшей силой воздействия на мозг: диссонирующие – возбуждают, консонирующие – успокаивают. Поэтому пение ансамблем также можно рассматривать как один из вариантов активной музыкотерапии. Пение оказывает благоприятное влияние на внутренние органы человека, в частности, на всю бронхолёгочную систему, оказывает массирующее действие гортани. Положительная динамика наблюдается и в лечении почек, сердца, щитовидной железы.

Голос является своеобразным индикатором здоровья человека. Крепкое здоровье имеют люди, обладающие сильным голосом. В любом случае, если нет ни голоса, ни слуха, петь полезно всем – это помогает самовыражению человека, а также снять внутреннее напряжение. Сольное или ансамблевое пение способствуют укреплению певческого аппарата, развивают дыхание. Существующее правило певческой установки (положение тела во время пения) способствует выработке хорошей осанки. Всё это оказывает положительное влияние на здоровье учащихся. *(Приложение 3)*

В работе с ансамблем идёт процесс целенаправленного развития детских голосов. Целый ряд органов участвуют в голосообразовании: устройство органов слуха, взаимодействие органов дыхания со сложной системой голосового аппарата – это единый комплекс, деятельность которого подчинена центральной нервной системе и строго согласована.

Занятие вокалотерапией восстанавливает экономное дыхание. Учёные утверждают, что от этого работоспособность человека улучшается.

Качественное функционирование сердечно - сосудистой системы зависит от правильного подбора дыхательных и голосовых упражнений. Эти упражнения оказывают большую нагрузку на мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов. В это время активно работает диафрагма и межрёберные мышцы.

Испокон веков люди знали о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом. Самые различные заболевания лечили с их помощью. С позиции вокалотерапии современная наука рекомендует петь следующие лечебные гласные звуки и звукосочетания:

- **У** – этот звук оказывает стимулирующее влияние на работу почек и мочевого пузыря, активизирует органы дыхания.
- **О** – оказывает активное влияние на деятельность поджелудочной железы.
- **А** – оказывает лечебное влияние на сердце и жёлчный пузырь, снимает мышечные спазмы.
- **Э** – при пении этого звука улучшается работа головного мозга.
- **Ы** – этот звук оказывает лечебное действие на уши и лёгкие, улучшает дыхание.
- **И** – лечит заболевания уха, горла, носа, органов зрения, оказывает стимулирующее воздействие на сердечную деятельность.

Внимание следует уделить и таким звукосочетаниям:

- **ОМ** – при пении этих звуков снижается кровяное давление.
- **АЙ, ПА** – устраняются болевые синдромы в сердце.
- **АХ – ОХ, УХ** – эти звуки способствуют стимулированию выброса из организма негативной энергии и отработанных веществ.

Для того чтобы усилить воздействие «пропеваемых» звуков (или звукосочетаний), следует положить свою руку на ту область организма, где находится орган, который подвергается звукотерапии, при этом необходимо представить этот орган здоровым и активно работающим.

### **2.3. Артикуляционная гимнастика - как средство формирования правильного звукопроизношения**

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

Речь маленького ребёнка формируется в общении с окружающими, необходимо, чтобы речь взрослых была образцом для детей. Любое нарушение речи в той или иной степени может отразиться на деятельности и поведении ребёнка. Дети, плохо говорящие, начиная осознавать свой недостаток, становятся молчаливыми, застенчивыми, нерешительными. Особенно, важное значение имеет правильное, чёткое произношение детьми звуков и слов в период обучения грамоте, так как письменная речь формируется на основе устной, и недостатки устной речи могут привести к неуспеваемости.

#### *Цель артикуляционной гимнастики*

Выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Как правило, упражнять ребёнка необходимо лишь в тех движениях, которые нарушены, а так же в тех, которые требуются для постановки каждого конкретного звука.

#### *Классификация артикуляционных упражнений*

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы. Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка, то есть воспитатель выделяет, что и как нарушено.

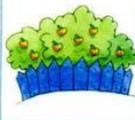
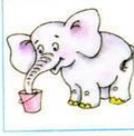
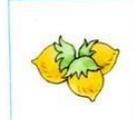
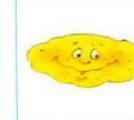
При подборе упражнений для артикуляционной гимнастики следует предусматривать те движения и положения органов артикуляционного аппарата, в результате которых образуются звуки.

Всю систему артикуляционной гимнастики, можно разделить на два вида упражнений: статические и динамические с образными названиями. Статические упражнения («Лопаточка», «Птенчики», «Чашечка», «Иголочка», «Трубочка») направлены на удержание артикуляционной позы в течении 6 – 10 секунд . Динамические упражнения («Лошадка», «Грибок», «Качели», «Вкусное варенье», «Змейка», «Часики», «Маятник», «Катушка», «Маляр») требуют ритмического повторения 6 – 8 раз движений, координации, хорошей переключаемости.

Самым подвижным органом является язык. Наибольшей степенью подвижности обладают передняя часть языка и кончик языка, боковые края передней и средней частей языка, так как от их работы зависит качество звуков. Поэтому в артикуляционную гимнастику входят упражнения, в процессе которых вырабатываются следующие положения кончика языка:

- а) опущен за нижние зубы – «почистим зубы»;
- б) поднят вверх «маляр», «грибок», «гармошка».

После того как каждое положение будет отработано, даётся упражнение на переключение с одного положения на другое – «качели». Средняя часть языка наиболее ограничена в своих движениях. Для выработки подъёма средней части спинки языка выполняют упражнение «киска сердится». Для отработки движений для задней части языка служат упражнения «пароход гудит», «прятки». Боковые края языка могут прижиматься к внутренней поверхности коренных зубов и не пропускать вбок входящую струю воздуха (и, э, с, з, ж, ч, щ); могут опускаться и пропускать струю воздуха в бок (л); язык может сужаться (о, у). В образовании звуков так же играет роль подвижность губ, они могут вытягиваться в трубочку (у), округляться (о), обнажать передние зубы (и, с, з, ц, и др.), слегка выдвинуты вперёд (ш, ж). Но наибольшей подвижностью обладает нижняя губа, образуя щель, приближаясь к верхним передним зубам (ф, в), смыкается с верхней губой (п, б, м). Нижняя челюсть может опускаться, образуя носовые звуки и подниматься, образуя ротовые звуки.

	<b>Окошко (БЕГЕМОТ)</b>	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>широко открыть рот – «жарко»</li> <li>закрыть рот – «холодно»</li> </ul>	
	<b>Чистим зубки</b>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться, открыть рот</li> <li>кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы</li> </ul>	
	<b>Месим тесто</b>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>пошептать языком между губами – «пя-пя-пя-пя-пя»</li> <li>покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)</li> </ul>	
	<b>Чашечка</b>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>широко открыть рот</li> <li>высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)</li> </ul>	
	<b>Дудочка</b>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)</li> </ul>	
	<b>Заборчик (ЛЯГУШКА)</b>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы</li> </ul>	
	<b>Маляр</b>	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>кончик языка погладит («покрасить») нёбо</li> </ul>	
	<b>Грибочек</b>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>поцокать языком, будто едешь на лошадке</li> <li>присосать широкий язык к нёбу</li> </ul>	
	<b>Киска</b>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке, рот открыт</li> <li>кончик языка упирается в нижние зубы</li> <li>выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы</li> </ul>	
	<b>Поймаем мышку</b>	
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>произнести «а-а» и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)</li> </ul>	
	<b>Лошадка</b>	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>вытянуть губы</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>поцокать «узким» языком (как цокают копытами лошадки)</li> </ul>	
	<b>Пароход гудит</b>	
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке</li> <li>открыть рот</li> <li>с напряжением произнести долгое «ы-ы-ы...»</li> </ul>	
	<b>Слоник пьёт</b>	
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>вытянув вперед губы трубочкой, образовать «хобот слоника»</li> <li>«набирать водичку», слегка при этом причмокивая</li> </ul>	
	<b>Индюки болтают</b>	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл...»</li> </ul>	
	<b>Орешки</b>	
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>рот закрыт</li> <li>кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки</li> <li>на щеках образуются твердые шарики – «орешки»</li> </ul>	
	<b>Качели</b>	
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>открыть рот</li> <li>кончик языка за верхние зубы</li> <li>кончик языка за нижние зубы</li> </ul>	
	<b>Часики</b>	
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться, открыть рот</li> <li>кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой</li> </ul>	
	<b>Блинчик</b>	
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>положить широкий язык на нижнюю губу</li> </ul>	

## Заключение

Итак, цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить обучающимся высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся. Однако здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Для педагога очень важно правильно организовать занятие, так как оно является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности занятия во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

## Список используемой литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
3. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
5. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.
6. Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты / И.В.Возвышаева // Школа здоровья. – 2001, №1.
7. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
8. Горяев В.. Здоровье детей – категория педагогическая /Статья/ Воспитание школьников. 1999,№1.
9. Ильющенко В. В., Берсенева Т. А. Здоровье и образование. СПб, 1993.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
11. Коваленко М.В. Школа здоровья и развития./Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007. (Образование и здоровье).
12. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2005.-№5.
13. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе. – М.: Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).
14. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.
15. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
16. Симкина П.Л. Азбука здоровья./Симкина П.Л., Титаровский Л.В. – М.: Амрита-Русь, 2006. (Серия «Образование и творчество»).
17. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.
18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.-270с.
19. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
20. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе.-2006.-№1.-С.30-38.
21. Сократов Н.В., Феофанов В.Н.. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург, 2001.
22. Теплов Б.М.. Психологические вопросы художественного воспитания. Известия АПН РСФСР. /Выпуск 11. – М. – Л.Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика.-2005.-№3.-С.42-46.