Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №72 с углубленным изучением английского языка»

учитель музыки Мезенцева Н.А.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки.**

**Дыхательная гимнастика – залог здоровья.**

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно – воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения **–** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья обучающихся.

**Одна из основных задач уроков музыки**: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся.

**Наша задача** – создать условия для сохранения здоровья детей, то есть разработать меры по здоровьесбережению, внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

**Дыхательная гимнастика** — это упражнения лечебного и общеукрепляющего характера, которые назначаются детям часто болеющим простудными заболеваниями и имеющим проблемы с речью. Гимнастика может использоваться как дополнение к медикаментозному и физиотерапевтическому лечению или как эффективная мера профилактики, не позволяющая ребенку часто болеть.Если делать специальные упражнения, то можно достаточно хорошо укрепит мышцы грудной клетки. Впоследствии это приведет к тому что в дыхательную систему будет поступать нужное количество воздуха, который будет очищать легкие от углекислого газа.А если учесть, что c глубоким выдохом из организма человека выходят и некоторые токсичные вещества, то такие упражнения поспособствуют еще и укреплению здоровья, и повышению иммунитета.

**Цели дыхательной гимнастики для детей.**

**Дыхательная гимнастика способствует повышению иммунитета.**

Иногда родители не могут понять почему их ребенок так часто болеет. Казалось бы, он правильно питается, много гуляет, живет в хороших условиях, но простудные заболевания с регулярной завидностью осаждают его организм. К большому сожалению родителей, не всегда стерильность и правильный уход помогают предотвратить появление болезней. Ведь чем меньше ребенок, тем хуже развита его дыхательная система. Маленькие детки имеют довольно узкие просветы в бронхах и очень нежную слизистую оболочку. Чаще всего именно эти два фактора становятся причиной того, что у малышей развивается бронхит, трахеит и астма. И если не попытаться ускорить процесс развития дыхательной системы, то со временем и маленького человека могут появиться еще и нарушения речи.

**Основные цели дыхательных упражнений:**

* научить детей прислушиваться к своему дыханию;
* укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей;
* насытить организма кислородом;
* улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка;
* укрепить мышцы брюшной полости.

**Виды дыхательной гимнастики для детей.**

**Статистическая**

 Способствует полному расслаблению и успокоению;

**Динамическая**

Учит правильно дышать вовремя движения;

**Специальная**

 Требует использованию дренажей, поэтому она должна проводится в присутствии специалиста.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.**

Первоначально дыхательные упражнения Александра Стрельникова разрабатывала для людей, которые профессионально занимаются пением. Они помогали людям научится правильно дышать, а некоторым даже восстанавливали утраченный голос. Со временем люди, которые регулярно использовали эти упражнения стали замечать, что они достаточно хорошо влияют на все организм в целом. Опираясь на эти данные, Стрельникова усовершенствовала свою систему для того, чтобы, она помогала не только певцам, а и обычным людям.

**Положительные качества гимнастики Стрельниковой:**

* Помогает останавливать резкие приступы удушья;
* Избавляет от головных болей;
* Помогает концентрировать внимание;
* Улучшает мозговую деятельность;
* Повышает защитные силы организма;

**Базовые упражнения.**

**Ладошки.** Согните руки в локтях и разверните руки таким образом, чтобы ладони смотрели в противоположную от лица сторону. Начинайте сжимать ладони в кулаки и одновременно с этим движением делайте максимально глубокие вдохи. Повторите упражнения как минимум 20 раз.

**Погончики.** Станьте ровно, руки держите на уровне пояса, ладони сожмите в кулаки. Сделайте глубокий вдох, во время которого резко выровняйте руки и как можно больше растопырьте пальцы. Следите чтобы во время вдоха плечо и кисть были достаточно сильно напряжены. Сделайте 8-10 повторений.

**Насос.** Станьте или сядьте так чтобы вам было максимально удобно. Сделайте глубокий вдох и начинайте медленно наклоняться. Наклонившись до упора, начинайте также медленно возвращаться в исходное положение. Повторите упражнение 5-8 раз.

**Дыхательная гимнастика детей для носа.**

К большому сожалению, наши детки постоянно подвергаются негативному влиянию окружающей среды. Выхлопы машин, городской смог, и некачественная вода практически с самого рождения понемногу снижают иммунитет маленького человека. Первым признаком того что с организмом ребенка что-то не так являются частые сезонные респираторные заболевания.

Самым распространенным проявлением такой патологи, конечно же, является насморк. И если на первых порах с этой проблемой удается справляться довольно быстро, то со временем организм привыкает к медикаментозному лечению и насморк не проходит неделями. В этом случае к стандартной терапии в обязательном порядке надо подключать дыхательную гимнастику.

**Итак:**

* Закройте рот, зажмите пальцем одну ноздрю. И сделайте несколько вдохов выдохов. Повторите упражнение 5-6 раз. Такие же манипуляции проделайте со следующей ноздрей;
* Станьте максимально ровно и начинайте делать глубокие вдохи одной ноздрей, а выдохи второй. Сделайте 8-10 повторений
* Полностью зажмите нос пальцами и начинайте медленно считать до 10. В конце освободите ноздри и сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите упражнение 10 раз;

Дыхательная гимнастика для детей при аденоидах

**Дыхательная гимнастика для детей при аденоидах**

• **Аденоиды** — это патологические изменения глоточных миндалин, увеличенных до таких размеров что они затрудняют дыхание ребенка. Хотя считаться что их увеличение происходит исключительно на фоне кори, скарлатины или дифтерии в некоторых случая такую проблему может спровоцировать даже банальный грипп. Раньше медицина боролась с этой проблемой достаточно кардинально, увеличенные миндалины просто удаляли хирургическим путем. Но иногда такие операции проходили не совсем удачно и аденоиды достаточно быстро вырастали вновь, при этом увеличиваясь до еще более угрожающих размеров. Поэтому сейчас врачи прибегают к этому методу лечения только в крайнем случае и стараются бороться патологией лекарственными препаратными и физиотерапевтическими процедурами. Помимо этого, таким деткам обязательно назначается дыхательная гимнастика

Гимнастика при аденоидах:  
**Ежик.** Попросите малыша интенсивно делать носиком короткие вдохи выдохи. Действия ребенка должны напоминать движение носа ежика, который принюхивается к еде. Если малыш не может понять, что вы от него хотите, тогда покажите ему как надо дышать на своем примере.  
**Подъемный кран.** Ставим руки на ключицы, делаем глубоки вдох и одновременно с этим начинаем тянуть руки вверх. Тянуться нужно до тех пор, пока ноги не станут на цыпочки.  
**Воздушный шарик.** Ребенок должен вдохнуть таким образом, чтобы его животик надулся как шарик. После вдоха надо на секунду задержать дыхание и можно начинать медленно выдыхать.

**Дыхательная гимнастика для детей при бронхите.**

Бронхит довольно тяжелое заболевание, при котором развиваются застойные процессы в верхних дыхательных путях. В бронхах начинается довольно сильный воспалительный процесс, на фоне которого все просветы забываются инфицированной слизью. Именно эта слизь и является причиной достаточно сильного и непродуктивного кашля.

Чтобы облегчить состояние малыша родителям приходится давать ему препараты, способствующие разжижению мокроты и стимулирующие ее выход наружу. Но так как маленьким деткам достаточно трудно откашливать мокроту, то будет лучше если вы попробуете простимулировать этот процесс специальной дыхательной гимнастикой.

Упражнения, которые помогут избавиться от бронхита:  
**Ворона.** Посадите ребенка на стульчик в максимально удобную позу. На вдохе малыш должен поднимать руки вверх и разводить их в стороны. В конце упражнения, а именно на выдохе, ребенок должен отчетливо произнести «К-а-р-р!».  
**Аист**. Маленький человек должен принять положениe стоя и на вдохе начать поднимать руки верх и сгибать одну ножку в коленке. На выдохе руки и ноги малыша возвращаются в исходное положение.  
**Журавль.** На вдохе малыш максимально прямо поднимает свои ручки над головой, а на выдохе опускает их вдоль тела. Заканчивается упражнение должно достаточно громким звуком «У-у-у!».

Дыхательная гимнастика для детей при бронхиальной астме

**Дыхательная гимнастика для детей при бронхиальной атсме.**

Появление астмы у детей практически всегда провоцируют аллергены, которые достаточно сильно раздражают слизистую бронх. Поэтому в некоторых случаях для того чтобы ребенок выздоровел достаточно просто выявить и устранить источник раздражения.

Но если дыхательная система малыша развита очень плохо, то таких мер будет недостаточно. В этом случае надо прибегать к медикаментозному лечению и усиливать его действие дыхательной гимнастикой.

**Упражнения при бронхиальной астме:**  
Ребенок должен делать удлиненный и ступенчато-удлиненный выдох;

В конце упражнения надо обязательно произносить дрожащие и шипящие буквы алфавита;

Гимнастика должна заканчиваться задержкой дыхания на выдохе;  
Глубокое дыхание должно сопровождаться упражнениями, стимулирующими укрепление мышц грудной клетки.

**Лечебная гимнастика для детей при заикании.**

Заикание относится к заболеваниям артикуляционного аппарата и чаще всего такое состояние обуславливается чрезмерной судорожностью органов речи. Первые проявления патологи могут быть заметны уже в 3 летнем возрасте. Вначале малыш может просто на какое-то минимальное время замолкать на полуслове, а потом медленно продолжать говорить дальше.

Со временем патология усложняется и ребенку становится трудно выговаривать определенные звуки. Так как при заикании не совсем правильно работает диафрагма, то начинать лечение проблемы надо именно с нее. После того как ребенок научится дышать правильно ему станет легко произносить абсолютно все буквы и слова.

**Гимнастика при заикании:**

Сложите губы трубочкой как будто вы собираетесь произносить звук «о»;

Язык тоже надо высуньте и сложить его трубочкой;

Начинайте медленно втягивать воздух, постепенно заполняя им легкие и раздувая живот;

Когда поймете, что вдыхать уже не можете, опустите голову вниз и задержите дыхание;

Посчитайте до пяти поднимите голову и сделайте медленный выдох.

**Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи.**

Речевая функция формируется у малыша по мере того, как он взрослеет. И чем старше становиться маленький человек, тем более внятной и осознанной становится его речь. Но если на развитие этой функции начинают оказывать влияние негативные факторы, то это приводит к появлению различных речевых патологий. Чаще всего у маленьких деток появляются проблемы со звуковоспроизведением, ритмикой и темпом речи.

**Гимнастика, которая помогает бороться и нарушениями речи у детей:**

Давайте малышу регулярно надувать воздушный шарик;

При желании шарик можно заменить на резиновую игрушку (материал из которого она сделана должен быть максимально эластичным и тонким);

Наполните таз водой, опустите в него несколько мелких игрушек и предложите своему чаду попробовать сдвинуть их с места своим дыханием.