# Здоровьесберегающая технология О.Н. Арсеневской

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Оздоровление детей - приоритетное направление в работе нашего детского сада. Музыка - это одно из средств физического развития детей. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность, пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. В своей работе я опираюсь на «Систему музыкально – оздоровительной работы в детском саду» О. Н. Арсеневской. На каждом музыкальном занятии использую следующие здоровьесберегающие технологии:

Валеологические песенки-распевки;

Дыхательная гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Оздоровительные и фонопедические упражнения;

Игровой массаж;

Пальчиковые игры;

Речевые игры;

Музыкотерапия.

Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М. Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональные климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

*Доброе утро!*

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

Будет веселее (хлопают в ладоши)

Мы погладим лобик, носик и щечки (выполняют движения по тексту)

Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки (движения по тексту)

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)

И здоровье сбережем (разводят руки в стороны)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

*Дыхательная гимнастика.*

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например:

*"Машина"*

(обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

*"Цветок"*

(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

*"Собачка"*

(закаливание зева)

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка)

*Артикуляционная гимнастика.*

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

*"Жаба Квака"*

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички поглатала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

*Оздоровительные и фонопедические упражнения.*

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

*"Динозаврик"*

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

*Игровой массаж.*

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

*Пальчиковые игры.*

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

*"Кошка"*

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")

По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают "длинные усы")

С такими глазами! (показывают "большие глаза")

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

*Речевые игры.*

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Например:

*"Дождь"*

Дождь, дождь, дождь с утра (хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (убегают от "дождика")

*Музыкотерапия.*

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1.     И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".

2.     И.С.Бах. "Шутка".

3.     И.Брамс. "Вальс".

4.     А.Вивальди "Времена года"

5.     Й.Гайдн. "Серенада"

6.     Д.Кабалевский "Клоуны"

7.     Д.Кабалевский "Петя и волк"

8.     В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"

9.     В.А.Моцарт "Турецкое рондо"

10.     И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1.     "Антошка" В.Шаинский

2.     "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин

3.     "Будьте добры" А.Санин

4.     "Веселые путешественники" М.Старокадомский

5.     "Все мы делим пополам" В.Шаинский

6.     "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин

7.     "Если добрый ты" Б.Савельев

8.     "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко

9.     "Настоящий друг" Б.Савельев

10.   "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1.     Л.Боккерини "Менуэт"

2.     Э.Григ "Утро"

3.     А.Дворжак "Славянский танец"

4.     Лютневая музыка XVII века

5.     Ф.Лист "Утешения"

6.     Ф.Мендельсон "Песня без слов"

7.     В.Моцарт "Сонаты"

8.     М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

9.     М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

10.   К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

1.     Т.Альбиони "Адажио"

2.     И.С.Бах "Ария из сюиты №3"

3.     Л.Бетховен "Лунная соната"

4.     К.Глюк "Мелодия

5.     Э.Григ "Песня Сольвейг"

6.     К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

1.     Н.Римский-Корсаков "Море"

2.     Г.Свиридов "Романс"

3.     К.Сен-Санс "Лебедь"

# Дыхательная гимнастика  в развитии певческих навыков

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающе и даже лечебное воздействие:

 - положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

 - способствуют восстановлению центральной нервной системы;

 - улучшают дренажную функцию бронхов;

 - восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

*Дыхательное упражнение стихотворение В. Данько*

*«Петух»*

Петя-Петя-Петушок            (дети выполняют наклоны головы)

Целый день учил стишок,                                       (влево-вправо)

А заполнил он строку                  (наклоны головы вперёд-назад)

Лишь одну: «Ку-ка-ре-Ку.!»

На вдох, медленно поднимают руки вверх; задерживают дыхание; затем хлопают руками по бёдрам, произнося на выходе: «Ку-ка-ре-ку!»

*Артикуляционная гимнастика*

Основная цель артикуляционной гимнастики – тренировка мышц речевого аппарата. В результате этой работы повышаются показатели развития речи детей и певческих навыков.

Проговаривание скороговорок с разным выражением, характером, темпом.

1.     Варвара варенье доваривала, ворчала и приговаривала.

2.     Сковородка скоро жарит, скороварка скоро парит.

3.     Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

*Оздоровительные и фонопедические упражнения.*

Фонопедические упражнения проводятся для укрепления ещё не окрепших голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Основная цель упражнений – активизация фонационального выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого.

*Капризка*

Я не буду убирать!

Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть,

Никого не слушать!

(Затем дети сначала кричат: «А-а-а!», затем воют: «У-у-у!», потом визжат: «И-и-и!»).

*Пальчиковые игры*

Существует прямая связь между движениями пальцев рук и произнесением слов. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно содействуя на все внутренние органы. Пальчиковые игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

*Самомассаж пальцев  рук*

            Разотру ладошки сильно,

            Каждый пальчик покручу,

            Поздороваюсь с ним крепко

            И вытягивать начну.

            Пальчик с пальчиком сложу.

            На замочек их закрою

            И тепло поберегу.

            Выпущу я пальчики,

            Пусть бегут как зайчики!

# Конспект занятия по вокалу для детей 5–7 лет на тему «Работа над певческим дыханием и развитием чувства ритма»

Тема: «**Работа над певческим дыханием**, **развитие чувства ритма**».

Цель: Формирование **певческих навыков средствами вокала**.

Задачи:

1. **Развивать певческое дыхание**, ощущение опоры.

2. Формировать **метроритмические** навыки учащихся и закреплять

их при помощи упражнений;

3. **Развивать музыкальный слух**, вырабатывать чистоту интонирования;

4. Воспитать культурные навыки песенного исполнительства.

Оборудование:

Фортепиано, музыкальный центр.

Дидактический материал:

Карточки с упражнениями, смайлики.

Форма: групповое **занятие**

Ход занятия:

Вступительное слово:

Здравствуйте ребята. Сегодня мы продолжим **работать над певческим дыханием**, поговорим о пульсе в музыке, о **ритме**, **отработаем ритмический рисунок в песне**«Спасибо мамы».

**Певческая** установка – положение, которое должен принять певец перед началом пения: непринужденное, но подтянутое положение корпуса с расправленными спиной и плечами, прямое свободное положение головы, устойчивая опора на обе ноги, свободные руки.

Разминка

1. Массаж лица, брови нахмурить, расслабить, приподнять, улыбнуться. 2. Повороты и вращения головы

3. Вращение плечами

4. Упражнение «Марионетки» (для снятия напряжения)

**Дыхательная гимнастика** :

1. Спокойный вдох – спокойный выдох (нюхаем цветок)

2. Короткий бесшумный вдох - длинный выдох (надуваем шар)

3. Короткий бесшумный вдох - на длинном выдохе произносим любой звук, выдох ровный, без толчков.

4. Короткий бесшумный вдох - на длинном выдохе четкий, активный счет до 10 (счет постепенно увеличиваем)

5. Короткий бесшумный вдох – на выдохе произносим короткий звук с-с-с-с.

6. Короткий бесшумный вдох – выдох в 3 точки: 1-ладошка, 2 - на расстоянии 1метра, 3- как можно дальше.

7. Игра «Кто дольше?» (прожужжит пчелой, прозвенит комаром).

Артикуляция: Постоянно контролировать выполнение детьми **вокально** – артикуляционных упражнений, чтобы дети приобрели навык правильного выполнения того или иного упражнения.

1. Часики

2. Укольчики

3. Улыбка Буратино

4. Активная артикуляция при произношении звуков И-У-А-У

5. Опускание челюсти

6. Цокание языком в определенном **ритмическом рисунке**(Большая лошадка (forte) - маленькая лошадка (piano).

[**Вокальные упражнения**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vokal) : Неоднократно повторять упражнение для усвоения умений, транспонируя его по полутонам вверх и вниз или видоизменяя задачу (legato - staccato, мягкая атака - твердая атака звука, piano - forte).

Чтобы добиться слитного стройного пения в коллективе, ребенок учится слышать в ансамбле не только свой голос, но и голоса других **детей**. Очень эффективные приемы, для формирования навыков ансамбля и строя: пение «цепочкой», «песенки - эхо», игра «ручеек», «пение про себя», пение с закрытым ухом.

1. Мычим, выстраивая унисон, игра «Пчелки».

2. Ма - ма, па - па - я (ма-мэ-ми-мо-му) - на одном звуке и на одном **дыхании**, выстраивание унисона.

3.»Моторчик» - воспроизвести губами «Бр-р-р-р-р» на двух соседних звуках.

4. «Ле-ли-ле-ли-ле» пропеть слоги по нотам «до-ре-ми-ре-до» в медленном темпе, и «до-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до» в быстром темпе.

5. «Ходит зайка по саду, по саду» (чередование legato и staccato).

6. «Курочки и кукушки», пение слогов Ко-ко-ко и ку-ку-ку по трезвучию staccato, (высокая позиция, точное интонирование, формирование гласной, расширение диапазона).

7. «В лесу» Ау-Ау - пропевание интервала квинта (твердая, мягкая атака звука, точное интонирование, формирование гласной, расширение диапазона).

**Ритмические упражнения**, **ритмические игры**

Когда мы слушаем музыку — всегда возникает желание похлопать рукой или потопать ногой в такт музыки. При этом внутри нас происходит определенный счет — мы отсчитываем равные доли (пропеть песню, упражнение, скороговорку, посчитать или прохлопать).

1. Прохлопать «РАЗ - два-три-четыре, РАЗ - два-три-четыре»

При этом на долю «РАЗ» приходится акцент. Называется этот акцент сильной долей! Остальные доли — слабые! Их чередование образует музыкальный метр — определенный «пульс» музыкального произведения. Итак, метр — это чередование сильных и слабых долей во времени.

2. Протопать ногой счет «Раз-два-три-четыре», и одновременно на «Раз» хлопок в ладоши.

3. Хлопки «Раз-два-три-четыре» выполняет 1ряд **детей**, хлопки «Раз» - 2ряд.

-А сейчас я исполню песню хлопками, послушайте, что вы заметите? (хлопки разной длины)

-Правильно, такое сочетание длинных и коротких звуков в определенном порядке называется **ритмом**, **ритмическим рисунком**. У каждой мелодии есть свой **ритмический рисунок**.

4. Игра «Узнай песню по **ритму**» («Ходит зайка по саду, по саду», «Жили у бабуси, 2 веселых гуся», «Паровоз-букашка»)

5. Игра «Эхо» (повторить несложный **ритмический рисунок**)

6. Игра «Поймай хлопок»

**Работа над дикцией** :

1. От топота копыт пыль по полю летит

2. Мы перебегали берега.

3. Пропевание слогов «Бра-брэ- бри-бро-бру», «вра-врэ- ври- вро- вру»,

«гра- грэ- гри- гро-гру» и так далее по согласным звукам алфавита.

Скороговорки пропеть от медленного темпа до быстрого, закончить в медленном темпе, от активного шепота до уверенного, четкого звука.

**Работа над произведением** :

Закрепление текста:

1. проговаривание текста в **ритме** песни негромко или шепотом.

2. беззвучная активная артикуляция при мысленном пении с опорой на внешнее звучание.

**Работа** над качеством исполнения:

1. пение эхом, когда фразу поет педагог, а затем повторяют дети.

2. пропевание сложных элементов со словами или **вокализации**.

3. пение по фразам.

4 пение под фонограмму + и –

Подведение итогов **занятия**.

Что нового вы узнали сегодня на **занятии**?

(Сегодня мы **поработали над певческим дыханием**, учились слушать друг друга, петь в унисон, познакомились с новыми понятиями: метр и **ритм**, уделили много внимания **ритмическим упражнениям**.)

Когда вы услышите любую музыку, постарайтесь услышать и **почувствовать ее пульс и ритмический рисунок**. А свое настроение, впечатления от **занятия** вы можете выразить смайликом.

**Занятие окончено**. До свидания.

#### Используемая литература

Картушина "Развитие вокально-хоровых навыков у дошкольников"