Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Виды музыкальных занятий.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ – музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка.

Виды занятий – индивидуальные, по подгруппам и фронтальные. По содержанию – типовые, доминантные, тематические, комплексные, интегрированные.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологические песенки-распевки.

Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащённость дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции – в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. В ДОУ музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачёва и А.Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастике повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада перед зеркалом. Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы улучшаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Оздоровительные и фонопедические упражнения должны проводиться по рекомендации и под наблюдением педиатра детского сада для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовке 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.

Игровой массаж.

Проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребёнок очень легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А.Уманской, М.Картушиной, А.Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки , которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием , формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Речевые игры.

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо , так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ.

Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапию по Н.Ефименко можно использовать в ДОУ в течении всего дня: детей встречать, укладывать спать, поднимать после дневного сна, использовать в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов.

Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

(сборник «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду».Занятия, игры, упражнения. Автор-составитель О.Н.Арсеневская).

ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.

Подготовительная группа (общая длительность занятия – 30 минут) Схема 1

1. Вводная ходьба (1 мин)
2. Валеологическая песня-распевка с самомассажем (2 мин)
3. Музыкально-ритмические движения, профилактика нарушения осанки (5 мин)
4. Активное слушание музыки (3 мин)
5. Артикуляционная гимнастика (1-2 мин)
6. Пение, песенное творчество (в качестве физкультминутки – пальчиковая игра) (7мин)
7. Пляски, танцевальное творчество (5 мин)
8. Речевые и музыкальные игры, хороводы (4 мин)

Подготовительная группа (общая длительность занятия -30 минут) Схема 2

1. Спокойный вход, активная музыкотерапия с музыкально-ритмическими упражнениями и играми (4 мин)
2. Валеологическая распевка с упражнениями для формирования правильной осанки (2 мин)
3. Слушание музыки с элементами пассивной музыкотерапии, дыхательной гимнастики (5 мин)
4. Самомассаж, игры-гимнастики для глаз, фонопедические упражнения ( 2мин)
5. Пение, песенное творчество, аккомпанирование на музыкальных инструментах (6 мин)
6. Игры – музыкально-дидактические, музыкальные, речевые или подвижные, с использованием звучащих жестов (4 мин)
7. Танцы, танцевальные импровизации (5 мин)
8. Психогимнастика, элементы пассивной музыкотерапии (2 мин)

МУЗЫКОТЕРАПИЯ.

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующей характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на современные знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причём медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает чётким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определённого имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжёлые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести к эффекту, описанному Ницше: «Мои возражения против музыки Вагнера являются физиологическими. Мне становится трудно дышать, когда на меня воздействует его музыка». Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно такой эффект имеют григорианские песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы…действует как система центрального отопления».

В детском саду музыка необходима детям в течении всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребёнку наносится, пусть незаметная, травма – ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОУ должно стать создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя «Подъём!» для этого используется тихая, нежная, лёгкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течении примерно месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кроватей детей.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ.

КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор»
2. Бах И. «Шутка»
3. Брамс И. «Вальс»
4. Вивальди А. «Времена года»
5. Гайдн И. «Серенада»
6. Кабалевский Д. «Клоуны»
7. Кабалевский Д. «Петя и волк»
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка»
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»
10. Моцарт В. «Турецкое рондо»
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки»
12. Рубинштейн А. «Мелодия»
13. Свиридов Г. «Военный марш»
14. Чайковский П. «Детский альбом»
15. Чайковский П. «Времена года»
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета)
17. Шопен Ф. «Вальсы»
18. Штраус И. «Вальсы»
19. Штраус И. «Полька «Трик-трак»

ДЕТСКИЕ ПЕСНИ:

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский)
2. «Буратино» (из к.ф. «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников)
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский)
4. «Весёлые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский)
5. «Всё мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский)
6. «Где водятся волшебники» ( из к.ф. «Незнайка с нашего двора» (Ю. Энтин, М. Минков)
7. «Да здравствует сюрприз» (из к.ф. «Незнайка с нашего двора», Ю.Энтин, М Минков)
8. «Если добрый ты» ( из м.ф. «Приключения кота Леопольда, М. Пляцковский, Б. Савельев)
9. «Колокола» (из к.ф. «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков)
10. «Крылатые качели» (из к.ф. «Приключения Электороника», Ю. Энтин, Г. Гладков)
11. «Лучики надежды и добра» (сл. и муз. Е. Войтенко)
12. «Настоящий друг» (из м.ф. «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев)
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков)
14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков)
15. «Песня смелого моряка» (из м.ф. «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков
16. «Прекрасное далёко» ( из к.ф. «Гостья из будущего», Ю. Энтин, Е. Крылатов)
17. «Таней утят» (французская народная песня)

МУЗЫКА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

Классические произведения:

1. Дворжак А. «Славянский танец»
2. Лютневая музыка 17 века
3. Лист Ф. «Утешения»
4. Мендельсон Ф. «Песня без слов»
5. Моцарт В. «Сонаты»
6. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов»
7. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
8. Сен-Санс К. «Аквариум»
9. Чайковский П. «Вальс цветов»
10. Чайковский П. «Зимнее утро»
11. Чайковский П. «Песня жаворонка»
12. Шостакович Д. «Романс»
13. Шуман Р. «Май, милый май!»
14. Боккерини Л. «Менуэт»
15. Григ Э. «Утро»

МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ.

Классические произведения:

1. Альбиони Т. «Адажио»
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3»
3. Бетховен Л. «Лунная соната»
4. Глюк К. «Мелодия»
5. Григ Э. «Песня Сольвейг»
6. Дебюсси К. «Лунный свет»
7. Колыбельные
8. Римский-Корсаков Н. «Море»
9. Свиридов Г. «Романс»
10. Сен-Санс К. «Лебедь»
11. Чайковский П. «Осенняя песнь»
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс»
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
14. Шуберт Ф. «Аве Мария»
15. Шуберт Ф. «Серенада»
16. Шуман Р. «Грёзы»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ.

Дети выполняют движения соответственно тексту.

Вот пушистые зайчата

Мирно спят в своих кроватках.

Но зайчатам хватит спать,

Пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем,

Ручку левую потянем,

Глазки открываем ,

С ножками играем:

Поджимаем ножки,

Выпрямляем ножки,

А теперь бежим скорей

По лесной дорожке.

С боку на бок повернёмся

И уже совсем проснёмся!

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ГЛАЗКИ!

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

(дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза)

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

(растирают уши ладошками)

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

(растирают руки от кисти до плеча)

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

(стучат пяточками по кровати)

- Просыпайтесь, детки!

- Мы проснулись!

(потягиваются, затем хлопают в ладоши)

ПОТЯГУШКА.

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся,

Вот уже растём, растём, растём!

(Н. Пикулева)

(Дети потягиваются, вытягивают поочерёдно то правую руку, то левую, выгибают спинки.)

КОТЯТА.

Маленькие котята – смешные ребята:

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

(Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, ноги подтягивают к груди, обхватывают колени руками, возвращаются в исходное положение.)

Чтобы спинка была гибкой,

Чтобы ножки были прытки,

Делают котятки для спины зарядку.

(Дети лежат на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо в и.п.

Запыхтел паровоз, он котят гулять повёз.

(Дети сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе.)

Скоро полдник у котят?

У них животики урчат.

(Дети сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.)

Вот котята встали, до солнышка достали.

(Дети стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются).