

## **Методическое сообщение на тему «Здоровьесберегающие технологии на хоровых занятиях в подготовительной группе»**

**Меркулова К. Ю.**

Одной из целей музыкальных занятий детей является сохранение здоровья детей. Наиболее важно это при занятиях с дошкольниками, так как именно в этом возрасте происходит формирование личности человека, интенсивно развиваются все системы и органы человека. Здесь же начинают закладываться и начальные вокально-хоровые навыки, навыки певческого дыхания, певческой дикции. При этом важно заинтересовать ребенка, облечь занятие в интересную, доступную ему форму. Поэтому остановимся на применении технологий сбережения здоровья на занятиях с детьми именно дошкольного возраста.

Применение на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша.

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

Применение здоровьесберегающих технологий может варьироваться на каждом музыкальном занятии, в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности.

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

- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Распевание
- Оздоровительные и фонетические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

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.

Работа над дыханием предвещает пение песен, но может быть и самостоятельным видом деятельности.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; короткий выдох; 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 результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например

### «Ёжик» (Вправо-влево)

Ёжик по лесу гулял  
и цветочки собирал.

Справа - белая ромашка,

Слева - розовая кашка.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, сморим перед собой.

На счет «раз» слегка поворачиваем голову вправо - вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево - тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Болевых ощущений не должно быть.

### «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**

Нам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата.

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.

Артикуляционная гимнастика "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)

Да водички поглотала. (глотают)

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!

### **Пальчиковые игры**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму, игре на музыкальном инструменте), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

### **«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*)

### **«Очки»**

Бабушка очки надела и внучаток разглядела

*Соединять поочередно все пальцы с большим, делать движение «очки»*

### **Речевые игры**

Речевые игры - одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности - ритм, темп, тембр, динамика, артикуляция, форма - являются характерными и для речи. Таким образом, использование речевых игр на музыкальных занятиях позволяет детям с самого раннего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки.

Впервые идея использовать речь в музыкальном воспитании появилась в середине XX века и принадлежит известному немецкому композитору и педагогу Карлу Орфу (1895-1982 гг.). Впоследствии речевые упражнения, наряду с элементарным музицированием, стали широко применяться педагогами разных стран, в том числе и России, решая следующие задачи:

1. Развивать музыкальные и творческие способности детей

- слуховое внимание;
- тембровый, звуковысотный и динамический слух;
- чувство ритма;

2. Развивать звуковую культуру речи, связную речь и ее грамматический строй.

3. Улучшать дикцию детей.

4. Способствовать развитию речи детей посредством использования пальчиковых игр.

5. Побуждать детей импровизировать в различных видах деятельности.

6. Укреплять голосовой аппарат.

7. Учить детей выразительно передавать настроение, характер персонажей речевой игры через интонацию, жесты, движения, мимику.

Речевые игры и упражнения на музыкальных занятиях могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопками, притопами, щелчками, шлепками). Большую роль играет использование детских музыкальных инструментов - металлофонов, ксилофонов, различных свистулек, дудочек, шумовых, в том числе и самодельных (шуршалок), звенелок), скрипелок).

Тексты, подбираемые для речевых игр, должны быть простыми, соответствующими возрасту дошкольников, легко запоминаемыми. Простота выбранного текста позволит уделить больше времени не его заучиванию, а развитию ритма, дикции и другим задачам речевого упражнения. Недаром известный музыковед М. Г. Харлан писал, что «между речью и музыкой есть стадия лепета - ритмической игры со звуком. Эта ритмическая структура является предпосылкой образования музыки».

Речевые упражнения имеют огромное значение в развитии чувства ритма. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми. А поддержка текста музицированием или движением способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению.

### **«Снег»**

Как на горки снег, снег (*хлопки над головой*)

И под горкой снег, снег (*хлопки ниже колен*)

И на елке снег, снег (*хлопки над головой*)  
И под елкой снег, снег. (*хлопки над головой*)  
А под снегом спит медведь, (*движение «спит»*)  
Тише, тише, не шуметь. (*подносят палец ко рту «тихо»*)

### **Оздоровительные и фонетические упражнения**

Одной из форм профилактики заболеваний горла и голосового аппарата являются фонетические упражнения. Основная цель упражнений – активизация фонационного выдоха, то есть связь голоса с дыханием, отличающегося по энергетическим затратам от речевого.

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.

#### **«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!»*

#### **«Резиновая игрушка»**

Купили в магазине

Резиновую Зину

Она сказала : Ш-ш-ш-ш!

Потом сказала: С-с-с-с!

Затем сказала : Х-х-х-х!

Потом устало: Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно: К-к-к-к!

И так обычно: Т-т-т-т!

Потом легонько: П-п-п-п!

И очень твердо: Б-б-б-б!

Жужжала тихо: Ж-ж-ж-ж!

И вовсе сдулась: З-з-з-з! (*Согласные произносятся на выдохе и очень тихо*)

### **Распевание, пение.**

В основе оздоровительных упражнений для распевания предлагается авторский оздоровительный комплекс занятий врача-педиатра, кандидата психологических наук, доктора медицинских наук, профессора Международной академии наук и искусств, действительного члена Академии педагогических и социальных наук, автора СОНАТАЛ-педагогики (системы воспитания ребенка до и после рождения) Михаила Львовича Лазарева.

Работа М. Л. Лазарева над авторской методикой началась в 1980-е годы с создания в Москве «Школы здоровья», для детей с бронхолегочными заболеваниями. Методика оздоровления и профилактики включала в себя дыхательную гимнастику, бег и игры на улице, массаж, лечебную физкультуру, хореографию, психологический тренинг<sup>1</sup>, физиотерапию и, как важнейшее звено системы, пение и игру на музыкальных инструментах, лечебный музыкальный театр с постановкой мини-опер. Тексты и музыку к песням как для самых маленьких, так и для детей школьного возраста писал сам Михаил Лазарев.

Безусловно, большая часть песен, относящихся к тематическим разделам оздоровительной методики - таким как дыхательная гимнастика, вибрационные звуковые воздействия,- может стимулировать оздоровительный эффект на уроках пения. Эти песни играют роль своеобразной певческой развивающей дыхательной гимнастики, так как

вибрационные воздействия определенных звуков на органы дыхания и весь голосовой аппарат являются «мягким массажем» дыхательных органов.

Еще с древних времен известно использование в различных практиках звуков и слогов, обладающих лечебным эффектом, которые избирательно воздействуют на различные органы благодаря определенным вибрациям. Но только в работе Михаила Львовича на научном уровне, через обобщение большого практического опыта с позитивной динамикой даны современные объяснения и рекомендации применению звуковых вибрационных воздействий.

Сегодня существует достаточно много подтвержденных фактов, свидетельствующих о том, что звук способен оказывать локальное воздействие на определенную зону тела, на определенные звенья физиологических процессов. Вибрации проникают в каждую клетку организма, производят в ней определенные колебательные движения, стимулируют биохимические процессы, являясь своеобразным катализатором многих биохимических реакций. Чем меньше календарный возраст ребенка, тем большее воздействие на него оказывают вибрационные факторы (что необходимо учитывать при занятиях).

Таким образом, вибрационный фактор является одним из важнейших факторов воздействия музыки на организм ребенка.

Чрезвычайно полезными являются также звуки природы. Следует вспомнить, что человек тысячелетиями жил на лоне природы, на фоне ее звуков, находясь среди естественных космических вибраций. Сейчас мы живем, окруженные шумами машин и других механизмов. Имитируя звуки природы, животных, птиц, мы меняем свою собственную энергетику, как бы пытаемся вспомнить вибрации природы.

Базовым комплексом дыхательной гимнастики является комплекс звукового дыхания (дыхательная вибрация). Он направлен на активизацию метаболических процессов и клеточного обмена за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Звуковой комплекс выполняет также функцию вибродренажа. Под термином «дренаж» понимается механическое очищение дыхательных путей от мокроты, а также механическое стимулирование гемодинамических процессов и лимфотока.

Звук - это вибрация. Боль - это спазм. Различные звуки могут создавать вибрации в различных частях тела и, соответственно, снимать там спазмы, вызывающие боль. Метод звуковой вибрации - один из самых любимых детьми. Это связано с тем, что дети сами очень много времени уделяют звуковым имитационным упражнениям (машина - «бввввв», самолет - «вввв» и т. д.)

Звуковое дыхание включает три серии упражнений: звуковая вибрация тканей (органо-тканевые звуки), диафрагмальные толчки и звуковая релаксация.

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и на грудную клетку в целом. Такой вибромассаж оказывает релаксирующее воздействие на гладкую мускулатуру бронхов. При явлениях ларингита произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. По этой же причине все звуки необходимо произносить не очень громко. Звуки произносятся на выдохе, максимально долго. Выдох не должен вызывать кашля!

Следует помнить, что психологический фактор воздействия музыки на организм человека всегда выделялся. Мы же обращаем больше внимание прежде всего на биологический и вибрационный факторы.

Автор настаивает на первостепенном значении мелодии как интонационной речи, важной для проговаривания, пропевания, часто с утрированием определенных звуков.

В предлагаемых упражнениях нужные звуки или звукосочетания повторяются многократно (обычно - как звукоизобразительный прием).

## **Серия органо-тканевых звуков**

К этой серии относятся следующие звуки: **Н, В, З, Ж, М, Р.**

При произнесении этих звуков предполагается более направленное воздействие на ту или иную область тела. В основном эти звуки предполагают возникновение стимулирующего жизнедеятельность организма эффекта.

### **Звук «Н»**

*вибрация на уровне переносицы*

Улучшение микроциркуляции в области верхней части головы и головного мозга.

### **Звук «В»**

*вибрация на уровне губ*

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. При ринитах, синуситах, гайморитах с помощью этого упражнения может быть достигнут хороший оздоровительный эффект, энергетическая стимуляция всего организма.

### **Звук «З»**

*вибрация в области головы и шеи*

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи, активизация иммунитета.

### **Звук «Ж»**

*вибрация в области грудной клетки*

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких (вibroдренаж).

### **Звук «М»**

*вибрация тканей в области нижней части грудной клетки, диафрагмы и живота*

Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области нижней части грудной клетки и живота (стимуляция процесса пищеварения). Стимулирует работу кишечника.

### **Звук «Р»**

*вибрация всех тканей*

Звук «Р» - общетканевый, общетелесный и самый сильный с точки зрения вибрационного толчка. С помощью этого звука осуществляется вибрационный массаж всего тела.

## **Серия диафрагмальных звуков**

С помощью звуков этой серии можно производить так называемые диафрагмальные толчки.

Эти звуки предполагают направленное воздействие на диафрагму, играют роль внутреннего массажа.

К звукам этой (дневной) серии относятся:

**П - Б** - губные;

**Т - Д** - кончик языка;

Тренировка дикции

**К - Г** - корень языка;

**А - ХА** - голосовые связки и мягкое нёбо., вокальный смех

После каждого вдоха делается резкий упругий выдох с произнесением глухого звука без голоса или звонкого звука с голосом. Губы при этом упругие, живот на звуке выпячивается вперед. За счет движения передней брюшной стенки вперед на выдохе диафрагма опускается вниз (кишечник выдвигается вперед, создается отрицательное давление, опускающее диафрагму).

## **Серия релаксационных звуков**

### **Шипящие и свистящие звуки**

При применении звуков этой серии предполагается возникновение эффекта релаксации, расслабления мышц тела.

К этим звукам относятся: **Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, С.**

Можно выполнять звуки этой серии в виде звуковой паузы между любыми видами нагрузки, деятельности.

Звук «С» обладает наибольшим расслабляющим свойством (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).

Звук, который в нашей певческой практике помогает детям осознавать долготу выдоха, трактуется М. Л. Лазаревым как успокаивающий, расслабляющий, что можно также использовать в контексте занятий - в эпизодах, когда нужно не активизировать детей, а погасить возбуждение.

### **Заключение**

Применения технологий здоровьесбережения важно и должно проводится в системе музыкального воспитания детей в том числе.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
- повышение уровня речевого развития
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
- снижение уровня заболеваемости