

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДА БУДЕННОВСКА  
БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»**

Методическая работа

**«Сберегающие здоровье технологии  
на музыкальных занятиях»**

Педагог дополнительного образования,  
концертмейстер МУ ДО ДДТ г. Буденновска:  
Патутина Ю. Н.

г. Буденновск, 2016

**Целью работы является** теоретическое обоснование береговых технологий, которые могут быть использованы на уроках музыки для развития голоса и на минутках отдыха.

**Задачи:**

- Обеспечить благоприятные условия учащимся для сохранения и поддержания здоровья;
- разработать мероприятия по сохранению здоровья;
- внедрить в образовательный процесс береговые технологии;
- формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
- формировать интерес к занятиям, включающим береговые технологии;
- формировать первоначальное развитие музыкального вкуса, по полученным впечатлениям и представлениям о музыке;
- развивать певческий голос, а также выразительность движений;
- развивать всестороннюю музыкальность детей,
- совершенствовать певческие навыки;
- воспитывать любознательность и интерес к музыке;
- создать условия, полностью обеспечивающие разностороннее и последовательное развитие каждого ребенка с учетом их индивидуальных способностей;
- закрепить навыки и умения ребят, для улучшения физического здоровья и голосовых данных каждого, а так же здоровья психики и их комфортного состояния в процессе занятий.

**Программное содержание:** формирование эмоциональности детей, умения воспринимать, передавать выразительно музыкальные образы, а также передавать в пении основные средства выразительности, формирование творчества и самостоятельности в различных видах музыкальной деятельности, умение применять береговые технологии на занятиях музыкой.

**Предварительная работа:** изучение и подбор береговых технологий для развития голоса, изучение методической литературы, подбор наглядного пособия, подготовка методического игрового пособия, подбор фонограмм песен и музыкального сопровождения.

**Оборудование:** методическая литература, ИКТ, фонограммы музыкального сопровождения и песен, фортепиано, игровые музыкальные наглядные пособия.

Тема береговых технологий **актуальна** для современного образования. Сейчас, в основном, большое количество детей отличаются повышенной агрессивностью, замкнутостью, завышенной или заниженной самооценкой. Такие дети нуждаются в применении особых развивающих

методик с целью профилактики и коррекции эмоционально негативных состояний и стабилизации эмоционально-волевой сферы личности ребенка. Поэтому я на своих занятиях, посредством музыкальных игр, музыкально-ритмических движений, вокальных, дыхательных упражнений, стабилизирую психологическое и эмоциональное состояние детей.

Одним из главных направлений моей работы для сохранения здоровья детей является создание здорового, психологического климата на занятиях, активизация их творческого потенциала, применяя работу в атмосфере радостного поиска и удовольствия, а также развитие детской индивидуальности, учитывая их потребности и интересы, что повышает интерес к музыке. Потому на уроках музыки я использую игровые моменты, используя аудио- и видеоаппаратуру для воспроизведения интересных материалов.

**Дошкольный возраст** – наиболее значимый период в жизни ребенка. В этот период ребенком впитываются основы не только здоровья, но и гармоничного, умственного, нравственного и физического развития. Поэтому одной из важнейших задач является обязательное внедрение в процессе физического развития детей инновационных сберегающих здоровье технологий, а также их постоянное использование.

В последнее время мы наблюдаем ухудшение здоровья детского населения. Но есть решение – это **пение**. Среди обучающих и развивающих задач, именно пение может решить оздоровительно-коррекционную задачу. Благоприятно влияет на развитие голоса именно пение, а также оно помогает формировать плавную и непрерывную речь. Как утверждают многие групповое пение еще одно из действенных средств. Оно снимает напряжение и способствует гармонизации личности, помогает адаптироваться к сложным условиям и ситуациям. Поэтому считаю, что для детей всех возрастов элементы вокала на занятиях обязательны и должны являться источником оптимизма, раскрепощения, а также уверенности в своих силах. Тогда только пение будет становиться для ребенка эстетической ценностью, обогащением всей его дальнейшей жизни.

Тренировка дыхания как элемент **дыхательной терапии** на занятии по музыке не занимает много времени. Это позволяет развивать у детей дыхательную систему, а это в свою очередь способствует повышению коммуникативных навыков.

Необходимость применения дыхательной терапии:

- восстанавливает и тренирует движение и пластичность мышц, которые участвуют в пении и дыхании;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- активно включает в работу все части тела, повышая общий мышечный тонус.
- восстанавливает полноценное физиологическое дыхание через нос и закрепляет навык правильного дыхания, что увеличивает дыхательный объем, а также жизненную емкость легких;

- устраняет застойные явления в дыхательных путях, что способствует рассасыванию воспалительных образований, а также нарушения в различных системах и органах, вызванные отсутствием носового дыхания;
- положительно влияет на обменные процессы, участвующие в кровоснабжении, в том числе и в лёгочной ткани;
- повышает общую сопротивляемость организма;

Дети не всегда ответственно относятся к выполнению такой гимнастики, но у них прочищаются носы и дети начинают откашливаться. Если движения выполнять правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, но все дети стараются, хотя не все получается и не очень хочется выполнять упражнения.

**Музыка и движение** – это еще одно средство, которое также благотворно действует на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения помогают добиться эмоциональной разрядки, уменьшить умственную перегрузку и утомление, выполняют именно релаксационную функцию. Ритм, который музыка передает головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают детям в коммуникативных целях, что даёт определённый психологический и терапевтический эффекты.

Специализированное использование элементов музыки при движении на занятиях настраивает организм ребенка на определенный ритм и темп работы, побуждает на большую работоспособность, отдаляет период для наступления утомления, стимулирует восстановительные процессы. На занятиях с музыкальным сопровождением, ребенок не только успокаивается, но и у него снимается нервное напряжение. Ведь при музыкальном сопровождении на занятиях можно «пробуждать» ритмические процессы организма, при этом расходуя меньше энергии. Мелодичные и ритмичные звуки бодрят, тонизируют и оживляют биохимические процессы в организме ребенка и перестраивают его психику и нервный аппарат.

На музыкальных занятиях возможно использование авторских технологий Ж.Е. Фирилевой «Са-фи-дансе», а также А Бурениной «Ритмическая гимнастика» по танцевально-игровой и ритмической гимнастике. Данные технологии направлены на формирование и развитие творческих способностей дошкольников, а также формирование эмоционально- двигательной сферы ребенка. Развитие по этим программам на занятиях формирует необходимый двигательный « ритм», высокий уровень знаний, положительный психологический настрой, что способствует физическому и умственному развитию ребенка и укреплению его здоровья.

Введение таких увлекательных форм работы как «Ритмическая гимнастика» или «Са-фи-дансе» способствует повышению интереса и к физической культуре. Все представленные композиции целенаправленны и отличаются образностью, сюжетом и завершенностью.

Здесь можно привести пример, как **Игро-ритмика**.

«**Ритмушки-топотушки**» - для развития чувства ритма и двигательных способностей, что позволяет ребятам свободно, красиво и скоординировано и точно выполнять движения под музыку, чувствуя структурные особенности, характер, метр, ритм, темп и другие средства музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласованности движений с музыкой, а также музыкальные задания в игровой форме.

«**Мы шагаем по планете**» - для усвоения ребенком различных видов движений, что обеспечивает эффективное формирование умений и навыков ребенка. В раздел входят обще-развивающие, даже строевые и акробатические упражнения, которые направлены на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения для укрепления осанки.

**Игро-танец**- «Хореографические зарисовки» (например: «Веселые путешественники»), направленные на формирование танцевальных движений со словами, а это способствует повышению «культурности» ребенка. Зарисовки имеют в основном воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят элементы хореографических упражнений, а также современные детские танцы).

#### **Пальчиковая гимнастика.**

«Фантазеры» - раздел, который включает упражнения для развития мелкой моторики ребенка, а также для координации движений рук. Упражнения превращают занятие в увлекательную и занимательную игру, тем самым обогащая не только внутренний мир ребенка, но и оказывая положительное воздействие на память, мышление и развивают фантазию.

**Музыкально-подвижные игры** – упражнения – имитация на подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, что является главным стимулом для развития творчества ребенка. Эти упражнения необходимы на музыкальных занятиях.

Также, на музыкальных занятиях рекомендуется с детьми обсуждать устно вопросы, которые связаны со здоровым образом жизни, безопасным способом поведения, используя также беседы в игровой форме, и результатом будет приподнятое настроение, раскованность, когда ребята выходя с занятия, весело подпрыгивают и показывают новое движение, которое разучивали или прослушивали на уроке.

Ведь самое главное - забота о здоровье детей. Это важнейшая задача не только для родителей, но и для педагогов любых учебных учреждений.

Но мы остановимся на **пении**, как одного из способов сохранения здоровья.

Самый древний инструмент – это, конечно, голос, которым владеет каждый с рождения. Один из любимых видов музыкальной деятельности каждого ребенка - пение. Когда мы поем, активизируются умственные способности, развиваются слух, память, внимание, мышление, чувство ритма, эстетическое и нравственное представления, а также укрепляются лёгкие и весь дыхательный аппарат ребенка.

Многие считают, что голос – это своеобразный индикатор здоровья любого человека. Ведь петь полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Пение – это отличное средство, чтобы снять внутреннее напряжение и, особенно, для самовыражения. В процессе пения укрепляется «певческий» аппарат, развивается дыхание, а при правильном положении тела формируется хорошая осанка, что положительно влияет на общее состояние здоровья. А вибрация, вызванная пением, является активным массажем, активизирующим приток крови к «беспокоящему» органу, что благоприятно действует и излечивает его. Пение благотворно действует почти на весь организм.

На музыкальных занятиях я стараюсь применять такие сберегающие здоровье технологии, например: вокалотерапию, ритмотерапию, логоритмику, улыбокотерапию, психогимнастику, дыхательную и артикуляционную гимнастику.

**Вокалотерапия** – это определенные дыхательные и голосовые упражнения, которые решают оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

- речевые упражнения;
- скороговорки и артикуляционная гимнастика;
- распевания;
- интонационно-фонопедические упражнения, которые способствуют расширению диапазона, развитию силы звука (автор фонопедического метода – В.В. Емельянов).
- элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- исполнение песенного репертуара.

**Ритмотерапия** – различные музыкально-ритмические упражнения, которые выполняют функцию релаксации и способствуют эмоциональной разрядке и снятию утомления. Использую эти упражнения не только для развития ритмических способностей, но и когда в песенке не получается трудный ритмический рисунок. Иногда использую ритмотерапию для музицирования на детских шумовых инструментах.

**Логоритмика** – двигательные паузы, кратковременные упражнения с музыкальным сопровождением или различные движения под свое пение. Такие упражнения выполняются в положении или стоя или сидя, где задействованы все группы мышц, начиная с шейного отдела, плечевого пояса, мышц спины и ног, и даже мышц брюшного пресса. Веселые «двигательные» упражнения – песенки используются для того, чтобы дети не только радовались движениям, но и получали пользу для всего организма. После такой двигательной паузы повышается детское внимание и улучшается восприятие материала.

**Улыбокотерапия** говорит сама за себя. Любой человек с улыбкой на лице располагает к себе намного большее количество собеседников, с улыбкой на лице легче работать и «учить», а в пении – улыбка помогает сделать извлекаемый звук светлее, чище. С улыбкой взгляд на окружающий мир станет «веселей».

**Артикуляционная гимнастика**- свод упражнений, связанных слов с дыханием, где работают не только мышцы лица, но и сам язык. Это важная часть работы над голосовым и артикуляционным аппаратом ребенка. И, обязательно, следует наглядно показывать ребенку, как работает та или иная мышца, пока эта часть работы не станет на позицию автоматизма как у взрослого человека. Можно использовать такие скороговорки:

\*\*\*

Испугались медвежонка  
Ёж с ежихой и ежонком,  
Чиж с чижихой и чижонком,  
Стриж с стрижихой и стрижонком.

\*\*\*

На дворе росла трава, на траве лежат дрова, на дровах лежит роса на росе лежит коса, на косе лежит блоха раз блоха два блоха вот и скороговорка вся.

\*\*\*

Бобры храбры, для бобрят добры.

\*\*\*

Мышка мыла мишке шишки.  
Мало мыла дали мышке.  
Слишком много шишек было,  
Мышка шишки не домыла.

\*\*\*

Тигрёнок громко рыкнул р-р-р-р.

\*\*\*

Через реку бобр добряк переводит вброд бобрят.

\*\*\*

Кукушка кукушонку купила капюшон,  
Как кукушонок в капюшоне смешон.

В **распеваниях**, как считают многие современники, необходимо использовать «лечебные звуки».

**Гласные звуки:**

А,И,О - улучшают работу сердечной мышцы;

Э- стимулирует работу головного мозга;

А – «освобождает» от спазмов и стимулирует работу желчного пузыря;

И- положительно влияет на работу глаз и ушей, а также освобождает от застоев в носовой полости;

О- стимулирует работу поджелудочной железы;

У,Ы- улучшают дыхательную функцию;

У – стимулирует работу мочеполовой системы.

**Звукосочетания:**

АЙ и ПА– снимает боль в сердце;

АХ,ОХ,УХ – помогают избавиться от негативной энергии и использованных организмом веществ;

Даже доказано научно оздоравливающая при пении сила согласных звуков:

М, С-стимулирует выздоровление от сердечных заболеваний, а еще М, Н, В – стимулирую головной мозг.

С, Ч – улучшают работу легких, следственно дыхания становится ровнее и легче.

К, Ш, Щ – стимулирует работу печени и еще становится лучше слух, так как исцеляются уши.

Использование на занятиях интонационно-фонопедических упражнений В. Емельянова помогают расширить диапазон голоса, придать силу и яркость голосу, придают легкость, светлость, певучесть, «свободность» и прозрачность воспроизведению. Все упражнения взаимосвязаны и имеют особое значение в практике процесса обучения пению.

Обязательно ребятам нужно объяснять и напоминать на каждом занятии правила по охране голоса, правильном дыхании и расположении корпуса при пении, это должно войти в привычку и до «автоматизма».

В дошкольном возрасте мы можем столкнуться и с проблемами как совместить пение и **логопедию**. Ведь все связано с речью, правильным произношением тех или иных звуков. Пение помогает и благоприятно воздействует на решение этой проблемы, в частности, таких как: ринофония, дисфония и дислалия, не включая нарушения, которые связаны с анатомией.

**Ринофония** – «носовое» звучание голоса, которое возникает не только при неправильном «посыле» воздуха, но и после психологических травм, при испуге или просто испытывая страх, а еще при вялой артикуляции, так как дети могут неправильно использовать при пении мышцы носоглотки. Здесь, в основном, работа связана со снятием напряжения, зажатости, а также со стимуляцией артикуляционного аппарата. При пении рекомендуется использовать правильное дыхание, используя чередование длинного и короткого вдоха и выдоха и, конечно, правильно направлять струю воздуха.

Пение позволяет исправить и проблемы **тахилалии**, так как при пении многие заикающиеся люди просто не заикаются.

Также благоприятное воздействие занятие пением воздействует и при **дисфонии и дислалии**, когда имеются нарушения в голосообразовании или есть дисфункция в произношении звуков, иногда с заменой или пропусками их. Комплекс упражнений будет создавать лечебно-терапевтический эффект и благоприятно воздействовать на весь организм.

Мы коснулись лишь немногих аспектов темы по сберегающим здоровье технологиям. Но самое главное это то, что все музыкальные занятия с использованием методик при обучении пению, музыкально ритмическим навыкам, двигательнo-танцевальным навыкам, а также элементарному музицированию, как сберегающих здоровье технологий, должны приносить только пользу для детей, поэтому мой девиз на занятиях: «В «музыкальную страну» только с радостью и без слез». В работе с детьми нужно создавать благоприятную обстановку, с радостью на лице общаться и в любых ситуациях стараться хвалить детей. Только такая обстановка на занятиях



будет успешна для последующих занятий, где дети будут стараться «творить» без утомлений и перегрузок.

При работе, как с детьми, так и с родителями, я стараюсь объяснять необходимость и значимость использования правил по охране голоса, чтобы ни крик, ни шум, не мог помешать совместной работе по развитию детей.

### **Заключение.**

С самых древних времен тема терапевтического воздействия музыки на организм человека имела ведущее значение. Поэтому музыка стала не только учебной дисциплиной, но и средством «волшебного» воздействия, при котором сам педагог музыки непринужденно становился востребованным психотерапевтом как на занятиях, так и после, общаясь с детьми на вне учебных мероприятиях. Поэтому и была признана отдельной такая «наука» как музыкотерапия, которая имела психотерапевтическое воздействие (целительное) на эмоциональное настроение человека, оказывая лечебный эффект, не говоря о том, что от перенагрузок, стрессов и неврозов до сих пор спасает также она, музыка.

Тема сберегающих здоровье технологий велика и обширна. Мы коснулись лишь нескольких аспектов, но понятно одно, что музыка – это целительное средство как для ребенка, так и для взрослого:

- музыка активизирует процессы во всем организме человека;
- музыка воздействует на активизацию таких процессов как: память, внимание, мышление, воображение и не только;
- музыка улучшает умственные процессы, в частности математические способности;
- музыка помогает «ритмично» существовать в окружающем мире;
- музыка эффективно поддерживает и сохраняет здоровье, как взрослых, так и детей;
- музыка просто способствует у подрастающего поколения сформировать значимое и необходимое осознание полезности здорового образа жизни.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Механизмы действия дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность»;
2. «Ребенок и окружающий его мир» – физические упражнения, точечный массаж лица.
3. «Фонопедический метод развития голоса» профессора Емельянова В.В.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
5. В. Емельянов. Развитие голоса. Координация и тренинг. Планета музыки 2010г.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ:Методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера, 2008.-160с.

7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // «Начальная школа». – 2005. – № 11.
8. Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата.
9. Полтавцева Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.-М.:2016.-84с.
10. Рушель Блаво. Музыка здоровья. – СПб.: Издательство “ДИЛЯ”, 2002.
11. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. – М.: [б.и.], 2002. – 188 с.
12. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Москва 2000г.

### ***Интернет-ресурсы:***

[http://50rus.info/culture\\_art/вокал](http://50rus.info/culture_art/вокал)  
<http://bel-canto.ru/krasota.htm>  
<http://bel-canto.ru/solfedj.htm>  
<http://cosmoforum.ucoz.ru/forum/19-248-2>  
<http://www.ourbaby.ru/article/Artikulyacionnaya-gimnastika/>  
<http://www.strelnikova.ru/book.phtml>  
<https://intolimp.org/>  
<https://kopilkaurokov.ru/>  
<https://multiurok.ru/>  
<https://videouroki.net>  
[www.eraz.ru/colledge/spec/070103](http://www.eraz.ru/colledge/spec/070103)  
[www.greencape.lomonholding.ru/articles\\_16\\_486.htm](http://www.greencape.lomonholding.ru/articles_16_486.htm)  
[www.smolin.ru/actual/public/2007-03.14.htm](http://www.smolin.ru/actual/public/2007-03.14.htm)