

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ МУЗЫКАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

Методические рекомендации для воспитателей

Цель: Способствовать повышению компетенций педагогов в вопросах интеграции художественной деятельности.

Задачи:

- Расширять знания педагогов о здоровьесберегающих технологиях в музыкальном развитии детей;
- Способствовать внедрению здоровьесберегающих технологий музыкального развития в жизнедеятельность ДОУ.

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения. Задача педагога найти способы и средства для решения этих проблем. Одним из таких средств являются здоровьесберегающие технологии музыкального развития. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. С помощью музыки можно регулировать психическое состояние, а правильно подобранный ритм облегчает стрессовое состояние.

К здоровьесберегающим технологиям музыкального развития относятся валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Целью предлагаемого материала является не обсуждение уже известных педагогам здоровьесберегающих технологий, а практические предложения и рекомендации по использованию тех из них, которые могут разнообразить привычные виды повседневной деятельности - режимные моменты, ННОД с пользой для здоровья детей.

Какие же здоровьесберегающие технологии музыкального развития педагог может использовать в повседневной работе педагога с детьми?

1.МУЗЫКОТЕРАПИЯ (слушание музыки)- эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Музыка повышает способность организм к высвобождению эндорфинов – биохимических веществ, помогающих

справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание. Минздрав РФ в 2003г. признал музыкотерапию официальным методом лечения.

В режимных моментах можно использовать утром при приёме детей, как фоновую музыку (бодрая, радостная, детские песни), перед сном и после пробуждения при раздевании и одевании детей (спокойная классическая музыка и звуки природы).

2.ВОКАЛОТЕРАПИЯ (пение- лечение пением). Развивает межличностные отношения, регулирует психо-вегетативные процессы, формирует оптимистическое отношение к жизни. Совместное пение объединяет детей и доставляет им радость. Желательно как можно чаще привлекать детей к пению помимо музыкальных занятий. Кроме того, правильный подбор вокальных и дыхательных упражнений способствует более качественному функционированию сердечно - сосудистой системы, поскольку при пении массируются внутренние органы. Можно всегда найти время попеть с детьми знакомые песенки.

3.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА- нацелена на совершенствование моторной и двигательной координации и укрепление межфункциональных связей, стимулирует развитие речевых зон и двигательного поля коры головного мозга.

4.МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ – приобщают детей к музыке, помогают понять её содержание, осмыслить её выразительные средства. **М.И.** способствует системному развитию психологического комплекса у детей: восприятия, ощущения, внимания, воображения, памяти, мышления. Развитию эмоционально – чувственного компонента. Содержание искусства состоит из человеческих эмоций, настроения, чувств, которые отражаются благодаря специфическим музыкальным средствам (ритмом, гармонией, темпом, и т.д.)

5. РИТМОТЕРАПИЯ – музыкально-ритмические упражнения и ритмопластика.

Ритмотерапия- направлена на профилактику, укрепление физического здоровья детей. Развивает двигательные качества и умения, точность и координацию движений, гибкость и пластичность, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве, обогащает двигательный опыт разнообразными видами движений и овладение собственным телом. Движение и танец помогают добиться эмоциональной разрядки, выполняет релаксационную функцию, снимают нервно-психическое напряжение, помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи со сверстниками. Танец, мимика и жест, как и музыка – древнейшие способы выражения чувств и переживаний.

В Ритмотерапию входит:

Логоритмика- комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляцию мышечного тонуса, активизацию всех видов внимания и памяти;

Ритмодекламацию - чёткое произнесение текста или стихов в заданном ритме. Её основная цель - развитие музыкального, поэтического слуха, чувства слова, воображения. Главное правило ритмодекламации: каждое слово, каждый слог и звук произносится осмысленно, с искренним отношением к звучащей речи. Использование ритмодекламации формирует естественное звучание голоса, вырабатывает речевое и певческое дыхание, развивает чёткую дикцию и выразительное исполнение различных настроений в речевом или музыкальном материале.

Чтение стихотворения необходимо воспринимать как продолжение занятия по развитию речи и не только как расширение диапазона произносимых слов, выражение чувств и мыслей, но и:

1. Правильное, чёткое произношение
2. Логические ударения во фразе (не более 2х)
3. Выдерживание ритма: не торопиться, не комкать концы фраз.

Вывод: внедрение всех перечисленных технологий невозможно без музыкального сопровождения. И здесь музыка выступает как основа технологии.

Примеры режимных моментов с использованием различной фоновой музыки: инструментальной; в записи; пение без аккомпанемента воспитателем и вместе с детьми.

1. Утренняя зарядка.

Во время проведения зарядки под музыку дети узнают музыкальные отрывки и делают определенные упражнения. Под марш у детей сразу улучшается осанка, они становятся собранными, четко выполняют все задания.

2. Занятия по рисованию, лепке, конструированию так же можно проводить с использованием музыки. Можно включать спокойную, тихую музыку во время детской работы. Музыка настраивает на фантазию, успокаивает детей.

Например, на занятиях **по конструированию** можно напеть песню «Паровоз», «Строим дом», «Самолет».

На занятиях **по рисованию** можно использовать песни «Осень», «Елочка», «Урожай собирай», «Песенка о весне», классическую музыку Чайковского, Вивальди из циклов «Времена года» и т.д.

3. Наблюдения на прогулке.

Дети лучше усваивают то, что наблюдают, если сопоставляют это со знакомой им песней.

Например, наблюдение за птицами - «Птичка», «Зима прошла»; за погодой – «Дует, Дует ветер», «Дождик, дождик пуще..», «Солнышко лучистое» и т.д.

4. После сна тоже можно включать спокойную тихую музыку, чтобы дети под нее спокойно просыпались, делали гимнастику и оделись .

5. В другие режимные моменты, одевание на прогулку, сюжетно-ролевые игры в группе, можно петь с детьми песни по их желанию.

Подбор музыкальных произведений

В отличие от музыкальных занятий, использование музыки в группе организует воспитатель, консультируясь у музыкального руководителя. Неправильно подобранная музыка может оказывать отрицательное влияние и на самочувствие, и на деятельность ребенка. Всем известно, что диссонансы, возникающие при резко звучащих звуковых сочетаниях, приводят к психическому напряжению. Различное влияние на психическое состояние оказывает мажорная и минорная музыка. Существенное значение имеет ритм музыки, который по-разному влияет на различные функции организма, прежде всего, на дыхательную и сердечную деятельность.

Поэтому:

Утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

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.

Пробуждению детей после дневного сна поможет: тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Подбирать произведения музыкальной классики, которые несут в себе выразительные образы вечных понятий – красоты, добра, любви, света, образы эмоциональных состояний, свойственных и ребенку, и взрослому. Музыка должна быть фоновой, степень звучания «не громко». Музыка не должна давить (на уши) и вызывать дискомфорт. В детском саду музыка может звучать в течение всего дня. Но это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Музыку нужно подбирать с учетом возрастных особенностей. Количество музыки увеличиваться постепенно при переходе от одной возрастной группы к другой.

Классические произведения, в оригинальном исполнении, лучше использовать в старшем возрасте. А для младшего и среднего возраста лучше подойдет стилизованная музыка, т. е. музыка, где аранжировка сделана специально для малышей.

В приложении дается примерный перечень музыкальных произведений фоновой музыки. Он может варьироваться воспитателем с учетом его музыкального вкуса.

Вывод: Влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников. Регулярное использование музыки при проведении **режимных моментов** приведет к тому, что дети,

самостоятельно реагируя на смену мелодии, сами смогут определять момент перехода от одного вида деятельности к другому. В наших силах помочь детям достичь состояние психологического комфорта.

Литература:

1. Гогоберидзе А.Г., Деркунская В.А. «Современные педагогические технологии музыкального воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста», СПб «Детство-пресс» 2010.
2. Гогоберидзе А.Г., Деркунская В.А. Образовательная область «Музыка» - методический комплект программы «Детство», СПб «Детство-пресс» 2012.
3. Анисимова М.В. «Музыка здоровья. Программа здоровьесберегающего развития». ТЦ «Сфера» 2014г.
4. Арсеновская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, "Учитель", 2009.
5. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г. Москва, ТЦ "Сфера", 2208.
6. А.И Бурениной «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике», Музыкальная палитра СПб 2012г.

Перечень музыкальных произведений рекомендуемых для использования в режимных моментах и ННОД

Музыка для свободной деятельности детей

- И. Бах «Прелюдия» До мажор, «Шутка»
- И. Брамс «Вальс»
- А. Вивальди «Времена года»
- Д. Кабалевский «Клоуны», «Петя и волк»
- В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»
- М. Мусоргский «Картинки с выставки»
- П. Чайковский «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)
- Ф. Шопен «Вальсы»
- И. Штраус «Вальсы»
- И. Гайдн «Серенада»
- А. Лядов «Музыкальная табакерка»
- А. Рубинштейн «Мелодия»
- Г. Свиридов «Военный марш».

Колыбельные

- Н.Римский-Корсаков "Море"
- Г.Свиридов "Романс"
- К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыка для пробуждения после дневного сна

- Л. Боккерини «Менуэт»
- Э. Григ «Утро»
- Лютневая музыка XVIII века
- Ф. Мендельсон «Песня без слов»
- В. Моцарт «Сонаты»
- М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»
- К. Сенс-Санс «Аквариум»
- П. Чайковский «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка», « Шестая симфония", 3-я часть.
- Л. Бетховен Увертюра "Эгмонд".
- Ф. Шопен "Прелюдия 1, опус 28".
- М.И. Глинка "Камаринская".
- В.-А. Моцарт "Турецкое рондо"
- А. Дворжак «Славянский танец»
- Ф. Лист «Утешения»
- Д. Шостакович «Романс».
- Р. Шуман «Май, милый май!».

Релаксирующая (расслабляющая)

- К. Дебюсси "Облака», «Лунный свет»
- И. Бах «Ария из сюиты № 3»

А.П. Бородин "Ноктюрн" из струнного квартета.
К.-В. Глюк Мелодия из оперы "Орфей и Эвридика"
В.-А. Моцарт "Реквием".
К. Сен-Санс "Карнавал животных." « Лебедь»
Ф. Шуберт "Вечерняя серенада», «Аве Мария»
И. Брамс "Вальс № 3".
Р. Шуман "Детские сцены", "Грезы".
Г.-Ф. Гендель "Музыка на воде".
Т.Альбиони «Адажио»
Л. Бетховен «Лунная соната»
Э. Григ «Песня Сольвейг»
Н. Римский-Корсаков «Море»
П. Чайковский «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
Ф. Шопен «Ноктюрн соль минор»
Г. Свиридов «Романс».

Организуемая (способствующая концентрации внимания при организованной ННОД)

И. – С. Бах. "Ария".
А. Вивальди. "Времена года".
С. Прокофьев. "Марш".
Ф. Шуберт. "Музыкальный момент".
В.-А. Моцарт. "Гроза".
В.-А. Моцарт. Симфония № 40.
Д. Шостакович. Прелюдия и фуга фа минор.
П. Чайковский. "Времена года".

Музыка к литературным произведениям для детского чтения.

Русские народные сказки о животных

А. Т. Гречанинов, «Теремок», «Кот, петух и лиса», «Елочкин сон», музыка опер.
Л. Яначек, «Приключения Лисички-плутовки, сюита.
В. А. Успенский, «Добрый заяц и другие обитатели леса», симфоническая сказка для детей.
А. Сен-Санс, «Карнавал животных»

Русские волшебные сказки

Н. А. Римский-Корсаков, «Кащей Бессмертный (осенняя сказка, музыка оперы.
И. Ф. Стравинский, «Жар-птица», музыка балета.
А. К. Лядов, «Баба Яга», симфоническая картинка к русской народной сказке «Кикимора»; «Волшебное озеро», симфоническая сказочная картинка.
М. П. Мусоргский «Картинки с выставки».
С. С. Прокофьев, «Сказки старой бабушки».

Русская народная сказка «Снегурочка»

П. И. Чайковский, «Снегурочка», музыка к пьесе.

Н. А. Римский-Корсаков, «Снегурочка», музыка оперы.

Русская былина «Садко»

Н. А. Римский-Корсаков, «Садко», музыка оперы и музыкальная картина.

Ш. Перро, «Красная шапочка», «Кот в сапогах», «Золушка», «Спящая красавица». Ц. А. Кюи, «Красная шапочка», «Кот в сапогах».

Дж. Россини, «Золушка», музыка оперы.

С. С. Прокофьев, «Золушка», музыка балета.

П. И. Чайковский, «Спящая красавица», музыка балета.

О. Респиги, «Спящая красавица».

Г. -К. Андерсен, «Маленькая русалочка», «Гадкий утенок», «Соловей».

А. Дворжак, «Русалочка» (лирическая сказка, музыка оперы).

С. С. Прокофьев, «Гадкий утенок», сказка для голоса с оркестром.

И. Ф. Стравинский, «Соловей», музыка оперы.

А. С. Даргомыжский, «Русалка», музыка оперы.

Э. Т. А. Гофман, «Песочный человек», «Советник Креспель», «История о потерянном отражении», «Щелкунчик и Мышиный король».

Ж. Оффенбах, «Сказки Гофмана», музыка оперы.

Л. Делиб, «Коппелия», музыка балета.

П. И. Чайковский, «Щелкунчик», музыка балета.

А. С. Пушкин, «Золотой петушок», «Сказка о царе Салтане». Н. А.

Римский-Корсаков, «Сказка о царе Салтане», музыка оперы.

П. П. Ершов, «Конек-Горбунок».

Р. К. Щедрин, «Конек-Горбунок», музыка балета.

Ц. Пуни, «Конек-Горбунок», музыка балета.

П. П. Бажов, «Каменный цветок».

С. С. Прокофьев, «Сказ о каменном цветке», музыка оперы.

Р. Киплинг, «Маугли».

Ю. Н. Корнаков, «Маугли», сюита из балета, музыка балета.

Д. М. Барри, «Питер Пен».

И. Е. Рогалев, «Питер Пен», музыка балета.

Детские песни:

1. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).

2. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).

3. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).

4. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).

5. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский).

6. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника» Ю. Энтин, Г. Гладков).

7. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).

8. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).

9. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
10. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
11. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).

А также др. песни В.Шаинского, А.Рыбникова, Г.Гладкова, Е.Крылатова, Г.Струве, современных авторов. Музыка из мультфильмов и детских фильмов. Классическая музыка в обработке для малышей. Разнообразные колыбельные. И, конечно, звуки природы (ручей, море, птицы, дельфины и др.).