Подготовила музыкальный руководитель: Юрьева Н.В.

 **Здоровьесберегающие технологии в музыкальном**

 **воспитании дошкольников**.

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

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 здоровье - сберегающих технологий:

 \* Валеологические песенки-распевки;

\* Дыхательная гимнастика;

 \* Артикуляционная гимнастика;

 \* Оздоровительные и фонопедические упражнения;

 \* Игровой массаж;

\* Пальчиковые игры;

\* Музыкотерапия.

**Игровой массаж. (проводится без музыки)**

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.

**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, которые корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох и голосовые сигналы доречевой коммуникации,игры со звуком.

Например:

**«Динозаврики»**

Дети голосом «рисуют» динозаврика, используя последовательность звуков: «У-ОА-И-скрип!

*Четыре динозаврика, Ура! Ура! Ура! – (Шагают на месте, на «ура» выбрасывают руки вверх).*

*Мы любим петь и танцевать тарам-па-ра-па-ра! – (Руки на поясе, выполняют«пружинку»).*

*Смешные мы, весёлые, мы любим пошалить! – (Делают пальчиками «нос Буратино»).*

*И мы всё время заняты, нам некогда грустить! –( Разводят руки перед собой,затем указательным пальцем выполняют отрицательное движение).*

**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:

**«Мы платочки постираем»** (Сборник «Праздник каждый день» автор Каплунова, но я добавила текст и использую музыку)

*1.Мы платочки постираем, крепко-крепко их потрём,*

*А потом повыжимаем, мы платочки отожмём.*

*А потом платочки наши так встряхнём, так встряхнём,*

*А потом мы их погладим, их погладим утюжком.*

*2.Мы платочки посчитаем, раз-два-три-четыре-пять!*

*А потом платочки наши будут весело плясать!*

*Мы платочками помашем, и платочки всем покажем!*

*А потом платочки сложим и на полочки положим!*

**Физвокализ**

1**.Упражнение «Звук (а)»**

«Чтоб выучиться пению» муз. А. Островского, сл. З. Петрова.

Исполнить куплет песни, на проигрыше долго тянуть гласную букву «а» на ноте до 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки.

**2. Упражнение «Звук (и)»**

«Чтоб выучиться пению» муз. А. Островского, сл. З. Петрова. Исполнить куплет песни на проигрыше произносить гласную букву «и» на ноте до 2-й октавы. Издать сильный и пронзительный звук (и), раздвинув губы, как в улыбке. Делать это не в виде пения, а скорее в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; нужно остановиться раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед окончанием звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха.

**3. Упражнение «Звук (у)»**

«Чтоб выучиться пению» муз. А. Островского, сл. З. Петрова

Исполнить куплет песни, на проигрыше долго тянуть гласную букву «у» на ноте соль 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки.

**4.Упражнение «Звук (м)»**

«Чтоб выучиться пению» муз. А. Островского, сл. З. Петрова.

Исполнить куплет песни на проигрыше долго тянуть согласную букву «м» на ноте ля 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропевать звук (м) закрытым ртом (зубы разомкнуты, небо высокое, ощущение буквы «о»).

**5. Упражнение «Звуки (о)—(у)—(м)»**

«Чтоб выучиться пению» муз. А. Островского, сл. З. Петрова.

Исполнить куплет песни на проигрыше долго тянуть сочетание гласной буквы «о» на ноте ре 1-й октавы, гласной буквы «у» на ноте ми 1-й октавы и согласной буквы «м» на ноте фа диез 1-й октавы. Дыхание брать перед пропеванием каждой буквы.

**Терапия творчеством (арт-терапия)**

**1. Упражнение «Пропой свое имя или имя соседа»**

Дети пропевают имя своего соседа, который стоит справа (слева).

**2. Упражнение «Пропой попевку»**

Дети поют попевку (например, «Ходит зайка по саду») с различным настроением: жалостливо, со страхом, радостно, тревожно.

**3. Упражнение «Угадай по голосу » (авт. Е. Тиличеева)**

Дети поют: «Аня, ты сейчас в лесу, мы зовем тебя: «Ау!». Ну-ка, глазки закрывай, не робей, кто зовет тебя, узнай поскорей!»

Ребенок, о котором пели песенку, закрывает глаза, а взрослый дотрагивается до плеча другого ребенка, который, изменяя тембровую окраску голоса, зовет того, о ком пели в песенке. Если тот, кто закрывал глаза, угадал, кто его звал, песенку поют уже про последнего.

**4. Упражнение «Мелодизация различных образов»**

Под музыкальное сопровождение (К. Сен-Санс «Карнавал животных», В. Косенко «Дождик», Д. Шостакович «Вальс-шутка», Г. Свиридов «Попрыгунья», П.И. Чайковский «Игра в лошадки», М. Красев «Медвежата», «Воробушки» и др.) дети изображают птиц (кукушку, лебедя, орла, курочку, петушка, воробья, страуса и др.), животных (танец слона, прыжки кенгуру,рыбки в аквариуме, трусливый заяц, хитрая лиса, лошадка в цирке, и т.п.).

Инсценируют явления природы (дождик, сильный ветер, шелест листьев, восход солнца, шум моря, набегающая волна и т.п.).

**5. Упражнение «Звучащие жесты»**

Под различные виды музыкальных произведений: песни, попевки, танцы, инструментальная музыка (на выбор педагога) дети хлопают, притопывают, щелкают, цокают, шлепают ладонями по коленям, издают звуковые эффекты, используя артикуляционный аппарат.

**6. Речевая игра «Листопад»**

Дети произносят текст и выполняют движения.

**Громко**:

Осень! Осень! Листопад!

*(Дети делают ритмичные хлопки)*.

Лес осенний конопат.

*(Щелкают пальцами)*.

**Тихо**:

Листья рыжие шуршат

*(Трут ладонью о ладонь*).

И летят, летят, летят!

*(Качают руками)*.

**Громко**:

Дождь, дождь, дождь с утра,

*(Хлопают, шлепают ладонями, по коленям).*

Веселится детвора.

*(Делают легкие прыжки на месте).*

**Тихо**:

Дождик, нас не поливай,

*(Грозят пальцем).*

Лучше капельки считай

*(Стучат пальцами левой руки о ладони правой руки).*

**Вокалотерапия**

**1. Упражнение «Скок-поскок»**

Исполнять русскую народную песню «Скок-поскок» по полутонам в восходящем и нисходящем движении.

Скок-скок-поскок, молодой дроздок

По водичку пошел, молодичку нашел.

Молодиченька-невеличенька,

Сама – с вершок, голова с горшок!

**2. Упражнение «Антошка – соломенная ножка»**

Исполнять русскую народную песню «Антошка – соломенная ножка»,последний звук протяжно и твердо.

Антошка, Антошка – соломенная ножка.

Сам – с вершок, голова – с горшок!

**3. Упражнение «Ворон»**

Исполнять попевку «Ворон»: вокализ «у-у-у» отрывисто, заставляя звук «взлетать» одновременно с воздухом, - активно работает диафрагма.

Садит ворон на дубу, у-у-у, у-у-у.

И играет во трубу, у-у-у, у-у-у.

Труба точеная, у-у-у, у-у-у.

Позолоченная, у-у-у, у-у-у.

Исполнять попевку по полутонам вверх на одном звуке, начиная с ля малой октавы, петь с вокализом «у-у-у» до ми 1-й октавы, затем вокализ «у-у-у» заменить на ритмический аккомпанемент – 3 хлопка, исполнять до соль 1-й октавы; дальше хлопком отмечать только первую долю – исполнять до си бемоль 1-й октавы, затем хлопком отмечать только третью долю — исполнять до ре 2-й октавы. Далее отмечать первую долю хлопком, третью долю – притопом до ми 2-й октавы; по возможности петь дальше попевку, исполняя вокализ «у-у-у», как вначале.

**4. Упражнение «Эхо»**

Исполнять песенку-распевку «Эхо» (муз. Е. Тиличеевой, сл. М. Долинова) подгруппами с динамическими изменениями.

Эхо, отзовись! Чисто петь научись!

Слушай — не зевай! И за мной повторяй!

**5. Упражнение «Кузнец»**

Петь песню «Кузнец» (муз. И. Арсеева) — вокализ «Тук-тук-тук» исполняется подгруппами детей в разных регистрах.

— Эй, кузнец-молодец, расковался жеребец!

Ты подкуй его опять!

— Отчего не подковать?

Вот — гвоздь, вот — подкова,

Раз-два — и готово!

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!

**6. Песенки-дразнилки (муз. В. Золотарева, сл. И. Демьянова)**

**«Нюша-копуша»**

Нюша-копуша час жевала грушу, два – умывалась, три – вытиралась.

Нюша завтракать пошла, только к ужину пришла!

Нюша-копуша! Нюша-копуша!

**«Николай-неряха»**

Коля, Коля, Николай, за собою убирай!

У тебя ленивы руки: под столом ремень и брюки.

И не знаешь, где носки!

На полу рубаха, Николай-неряха!

**«Кирилл-замарашка»**

Замарашка Кирилл месяц в школу не ходил.

Столько грязи, столько ссадин!

Мы на шее лук посадим, репу – на ладошках,

На щеках – картошку.

На носу морковь взойдет – будет целый огород!