

*Сборник методических разработок по
музыкальному развитию детей
дошкольного возраста на тему:*

**Здоровьесберегающие технологии в работе
музыкального руководителя**



**Разработан на основе опыта работы на базе МКДОУ №2,
г. Барабинска, НСО**

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад №2 «Золотой ключик»
Барабинского района Новосибирской области

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК
по музыкальному развитию детей дошкольного возраста на тему:
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ МУЗЫКАЛЬНОГО
РУКОВОДИТЕЛЯ

Автор составитель: А.Н. Петрова -
музыкальный руководитель I КК

Программа
и методические рекомендации,
конспекты
музыкальных занятий и т. д.

Для музыкальных руководителей
и воспитателей дошкольных учреждений.

г. Барабинск
2023 г.

Аннотация

Сборник методических разработок и рекомендаций включает в себя практический и теоретический материал (программу, методические рекомендации, картотеки игр, конспекты музыкальных занятий, консультации и т. д.) о системе работы с детьми дошкольного твозраста по музыкальному развитию, используя современные и традиционные здоровьесберегающие технологии, а также создания условий, подходящих для успешного музыкального развития воспитанников.

Сборник предназначен для воспитателей и музыкальных руководителей дошкольных образовательных учреждений.

Данный сборник разработан на основе опыта работы музыкальным руководителем в дошкольном образовательном учреждении МКДОУ №2, г. Барабинска по музыкальному развитию.

Представленный сборник будет полезен, так как здесь можно получить информацию по созданию педагогических условий для формирования здоровой личности, мышления и творческих способностей детей, а также воспитания профессионально ориентированного любителя музыки.

Автор сборника искренне желает, чтобы данные методические разработки и рекомендации помогли педагогам дошкольного образования в реализации поставленной цели по сохранению и укреплению здоровью детей, разнообразили образовательную деятельность, а также приобщили детей к прекрасному миру музыки и творчества в целом.

«Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь».

В.О. Ключевский

Пояснительная записка

Тема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является важной и актуальной. В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФОП ДО, особую значимость приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического развития детей.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Основные задачи дошкольного образования – создание условий, формирующих и укрепляющих здоровье детей. Значимость темы здорового образа жизни подтверждает и статистика. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего возраста. Важно владеть и применять психолого - педагогические технологии и методики, позволяющие укреплять физическое и психологическое здоровье воспитанников.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В. М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П. Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение способствует развитию голосового аппарата, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку воспитанника, координацию, уверенность движений. Развитие

эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха способствуют активизировать умственную деятельность». В официальной медицине создано целое направление – музыкотерапия.

Целью является, развитие музыкальных способностей и творческого потенциала детей дошкольного возраста посредством внедрения в процесс обучения здоровьесберегающих технологий.

Опираясь на современные программы и методы по музыкальному развитию и оздоровлению детей, формулируются следующие задачи:

- формировать правильное певческое дыхание, дикцию, музыкальный вкус посредством здоровьесберегающих технологий.

- развивать музыкальную память, чувство ритма, творческое мышление с помощью технологий здоровьесбережения.

Все исследования исцеляющей силы музыки доказывают, что музыка, это одно из самых эффективных средств физического и эмоционального развития человека. Музыкальные способности занимают важное место в структуре интеллекта и общих черт личности. Музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического развития детей. С другой стороны, здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, игровой массаж, элементы танцетерапии), используемые мной в музыкальной деятельности, помогают развитию музыкальных способностей воспитанников. Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

Процесс музыкального развития дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий включает в себя следующие формы:

- непосредственная образовательная деятельность;
- праздники и развлечения.

Использование здоровьесберегающих технологий обеспечивают следующие результаты:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности дошкольников.

Выполняя различные виды оздоровительных методик в игровой форме: музыкатерапия, гимнастика, различные упражнения, массаж, релаксация, дошкольники становятся более открытыми, инициативными, жизнерадостными, обогащается их запас знаний.

Данный сборник призван оказывать помощь педагогам в организации музыкальной деятельности с детьми дошкольного возраста и создании условий для ее успешной реализации.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Пояснительная записка	4
Содержание	7
I. Теоритическая часть	8
1. Методические рекомендации	8
1.1. Консультация для воспитателей с элементами тренинга на тему: «Роль воспитателя на музыкальных занятиях. Возможности музыкального занятия как средство реализации технологий здоровьесбережения»	8
1.2. Авторская программа: «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей дошкольного возраста»	13
II. Практическая часть	31
2.1. Мастер - класс с элементами тренинга на Неделе здоровья на тему: «Музыкотерапия, как здоровьесберегающая методика»	31
2.2. Мастер – класс на тему: «Музыкотерапия, как средство благотворного воздействия на здоровье и психику детей»	33
2.3. Мастер – класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ»	35
2.4. Открытое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий на тему: «Музыка для здоровья»	38
2.5. Картотека по дыхательной гимнастике для всех возрастных групп в соответствии с ФГОС ДО	43

***Ссылка на презентации к разработкам:*

<https://petrova1995.netfolio.ru/materialbase.html>

I. Теоритическая часть

1. Методические рекомендации

1.1. Консультация для воспитателей с элементами тренинга на тему: «Роль воспитателя на музыкальных занятиях. Возможности музыкального занятия как средство реализации технологий здоровьесбережения»

Успехи в музыкальном развитии детей, эмоциональное восприятие ими музыки тесно связаны с работой воспитателя и музыкального руководителя. Хорошие деловые взаимоотношения музыкального руководителя и воспитателя благотворно влияют на детей, создают здоровую, дружественную атмосферу, одинаково необходимую как для взрослых, так и для детей.

Проведение музыкальных занятий не является монополией музыкального руководителя, а составляет часть педагогической работы, которую ведет воспитатель.

Нам, музыкальным руководителям, хотелось бы видеть заинтересованность воспитателей в процессе музыкального занятия. Когда ребёнок видит, что воспитатель с интересом выполняет все задания, то сам включается в процесс с ещё большим вдохновением. Ведь воспитатель для него абсолютный авторитет, и что бы не происходило на занятии, ребёнок будет постоянно ориентироваться на воспитателя.

Как же проявляется заинтересованность воспитателя на музыкальном занятии? Прежде всего, воспитателю необходимо понять, что на музыкальном занятии он такой же участник, как и дети, а не надзиратель. Представьте, что вы ребёнок, вам всё интересно и вы вместе с детьми весело поёте песни, задорно танцуете, вдумчиво слушаете музыку... И делаете это не как повинность, а с душой, но не забываете, что идёт педагогический процесс, который необходимо контролировать.

А теперь от эстетики перейдём к организационным вопросам.

1. Начиная со средней группы детей необходимо строить, чередуя мальчика и девочку.

2. На занятие следует подготовиться за 2-3 минуты до начала, чтобы настроить детей на занятие.

3. Желательно, чтобы у воспитателя была тетрадь и ручка, чтобы записывать движения танцев, рекомендации и т.д.

4. Во время занятия желательно не покидать группу, чтобы не пропустить какой либо материал.

5. Выполнять вместе с детьми упражнения. Движения танцев, игр, петь песни и т.д.

6. В свободной деятельности закреплять материал, полученный на занятии.

Воспитатель обязан присутствовать на каждом музыкальном занятии и активно участвовать в процессе обучения детей:

1. Петь вместе с детьми (не заглушая детского пения).

2. При обучении детей музыкально-ритмическим движениям (особенно в младших группах) – участвовать во всех видах движений, активизируя тем самым малышей. В старших группах – по мере необходимости (показывая то или иное движение, напоминая построения или давая отдельные указания в пляске, игре)

3. Повторять с детьми слова песен.

4. Повторять движения танцев.

Участие воспитателя в музыкальном занятии зависит от возрастной группы, музыкальной подготовленности детей и конкретных задач данного занятия. Особенно важно участвовать воспитателю в работе с младшими группами, где ему принадлежит главная роль в игре, пляске, песне. Чем младше дети, тем активнее приходится быть воспитателю – оказывать помощь каждому ребенку, следить, чтобы дети не отвлекались, были внимательными.

В старшей и подготовительной группах, детям предоставляется больше самостоятельности, но все же помощь воспитателя необходима. Он показывает движения упражнений вместе с музыкальным руководителем, исполняет пляску вместе с ребенком, у которого нет пары, осуществляет контроль за поведением детей, за качеством выполнения всего программного материала.

Ведущая роль на музыкальных занятиях конечно же принадлежит муз. руководителю, т. к. он может донести до детей особенности музыкальных произведений, однако это ни в коей мере не снижает активности воспитателя.

Непонимание воспитательных задач музыки воспитателем может свести на «нет» все усилия музыкального руководителя. Там, где воспитатель любит музыку, любит петь там и дети с большим интересом относятся к музыкальным занятиям.

Чего хотелось бы избежать на занятиях:

1. Воспитатель сидит с безучастным видом

2. Воспитатель перебивает исполнение

3. Нарушает ход занятия (входит и выходит из группы)

Для развития самостоятельной музыкальной деятельности детей, в группе должны быть оборудованы «музыкальные уголки», куда помещаются детские музыкальные инструменты, дидактические игры, игрушки-забавы.

Которые впоследствии могут быть обыграны не только музыкальным руководителем но и при желании воспитателем.

Создав таким образом в детском саду обстановку максимально наполненную музыкальными интонациями, воспитатель сможет пробудить интерес и любовь к музыке у детей, а также способствовать формированию и развитию самостоятельной музыкальной деятельности дошкольников.

Для обогащения музыкальных впечатлений детей и побуждения их к применению навыков, полученных на музыкальных занятиях воспитатель может также наполнять режимные моменты звучанием известных детям классических произведений. Например, на утренней гимнастике и во время физкультурных занятий (у малышей) воспитатель может использовать следующие произведения *(на экране)*:

«Смелый наездник» Р. Шумана или («Клоуны» Д. Кабалевского, «Моя лошадка» А. Гречанинова, «Мотылек» С. Майкапара, «Марш» С. Прокофьева, «Марш» Шостаковича : для использования во время утренней гимнастики и физической культуры.

«Ладушки – ладушки» И. Иорданского или «Новая кукла» П. И. Чайковского и др.: для общеразвивающих упражнений.

Фортепианные пьесы П. И. Чайковского, А. Т. Гречанинова, Э. Грига, Р. Шумана, С. М. Майкапара и др.: в утренние часы приема детей.

Фрагменты симфонических произведений «Детский альбом» Чайковского, «Караван животных» Сен – Санса: для использования во время ухода детей домой.

На прогулке можно использовать с детьми игры которые разучивали на музыкальном занятии: «Дударь», «Гори ясно», «Солнышко и дождик», «Пеньки продажные».

Проблема педагогического взаимодействия воспитателя и музыкального руководителя – одна из самых важных: от ее решения зависит успешность процесса не только музыкального, но и общего эстетического развития дошкольников.

Насколько активно воспитатели детского сада участвуют в музыкальном воспитании детей? И все ли они осознают важность такого участия?

Между тем, без активной помощи воспитателя продуктивность музыкальных занятий оказывается гораздо ниже возможной. Таким образом, мне хотелось бы подытожить, что все вышесказанное мною носит только рекомендательный характер.

А теперь мне бы хотелось рассказать вам о важности использования здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях и не только.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыкального искусства. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, т.е. терапия средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения детских неврозов, в этой связи представляются уникальными возможности занятий музыкой как средства реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Вокалотерапия. Большое внимание на музыкальных занятиях уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши дети, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. На занятиях музыкой постановкой голоса специально заниматься не следует. Иногда, если ребенок своим голосом, которым разговаривает, поет свободно и легко, то голос сам естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней. А выводки (долгий распев одного слова или слога) развивает дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

Предлагаю вам испытать на себе некоторое упражнение, которое я использую с детьми на занятии.

УПРАЖНЕНИЕ №1

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. Перспективы применения вокалотерапии в клинике внутренних болезней, таких, например, как бронхиальная астма, уже рассматривалась на научном уровне. К тому же было доказано, что вокалотерапия является методом активации неспецифической резистентности (устойчивости) организма.



Ритмотерапия. Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические и ритмические упражнения выполняют релаксирующую функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Давайте также сделаем упражнение по ритмотерапии.

УПРАЖНЕНИЕ №2

Улыбкотерапия. Очень важна на занятии и улыбка самого ребенка. Известно, что когда звук. Известно, что когда звук посылается в пространство в пространство, губы растягиваются в улыбке. придвигая его к зубам, заставляя использовать передний резонатор, т.е. переднюю половину ротовой полости. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Уважаемые педагоги, я очень надеюсь, что вы также как и я будете использовать на своих уже занятиях данные технологии, так как это очень важно для здоровья наших детей.

Спасибо за внимание!

1.2. Авторская программа: «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей дошкольного возраста»

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Авторская программа «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей дошкольного возраста» (далее – Программа), разработана в соответствии с Федеральной Образовательной Программой ДО, которая строится на принципах дошкольного образования. Программа обеспечивает создание условий направленных на развитие творческих и музыкальных способностей детей дошкольного возраста, укрепления и сохранения их физического и психологического здоровья с целью становления полноценной личности воспитанника.

Музыкальное развитие детей дошкольного возраста в аспекте здоровьесберегающих технологий, еще с древних времен не вызывает сомнений в своей эффективности. Музыка уже давно использовалась врачами для лечения, укрепления и оздоровления больных пациентов. На данный момент лечебный эффект музыкой является доказанным наукой. В официальной медицине учеными было создано целое направление – музыкотерапия. На данный момент в городе Санкт – Петербург успешно работает медицинский центр, в котором врачи – композиторы пишут «личную» музыку, индивидуально для каждого больного ребенка. В свое время им удавалось вылечить детей с диагнозом ДЦП и умственной отсталостью. Большинство людей используют музыку для улучшения работоспособности и самочувствия, поднятия настроения просто интуитивно. Учеными было выяснено и доказано, что определенные музыкальные произведения, лечат определенные болезни. Даже после коррекции ритмического рисунка мелодии, можно изменить состав в крови человека, регулировать кровяное давление.

Фортепианные и скрипичные музыкальные произведения оказывают положительное влияние на нервную систему, в кардиологии необходимо слушать произведения на основе звучания такого музыкального инструмента

как арфа, музыка на основе звучания виолончели благотворно влияет на почки, прослушивание кларнета и гобоя положительно воздействует на печень, а для расслабления и борьбы с бессонницей рекомендовано прослушивать произведения, в основе которых звучит флейта.

Классические музыкальные произведения великих композиторов, таких как Моцарт, Чайковский, Бах, Бетховен, Лист, Шуберт, Шопен благотворно влияет на организм, помогает снять стресс, избавляют от депрессивных состояний, снимают головную боль, нормализуют здоровый сон и работу головного мозга. При прослушивании рок – музыки в небольшом количестве, способствует снятию нервного напряжения и мышечной усталости.

Применение инновационных технологий для сохранения и укрепления здоровья детей повышает познавательный интерес воспитанников во время музыкальных занятий.

Важным направлением для развития детей по данной теме, является применение игрового метода направленных на учет возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста.

1.1. Понятие. Цель и задачи реализации Программы

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающая технология – это совокупность мер, включающая в себя взаимодействие и взаимосвязь всех факторов образовательной среды, ведущих на сохранение здоровья ребенка детей на всех этапах его развития и обучения.

Целью программы является организация музыкально оздоровительной работы в дошкольном учреждении, обеспечивающая каждому воспитаннику выявление, а также развитие музыкально – творческих способностей, укрепление физического, психического здоровья детей и постепенного формированию к тенденции здорового образа жизни.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

- развивать творческие и музыкальные способности воспитанников в разных видах музыкального развития, используя технологии здоровьесбережения, исходя из индивидуальных и возрастных особенностей и возможностей детей, связную речь, звуковую культуру речи и ее грамматический строй;
- создавать соответствующую предметно – развивающую среду и условия для формирования духовно богатой, гармоничной и физически здоровой личности;
- создать соответствующие условия нахождения детей в образовательной организации, которые обеспечивают благоприятное эмоциональное благополучие у воспитанников;
- повышать адаптивные возможности организма детей при помощи здоровьесберегающих технологий;
- формировать правильную осанку и гигиенические навыки у детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы использовались следующие основные принципы:

- формирование познавательных действий и интересов воспитанников в разных видах музыкальной деятельности;
- приобщение к традициям общества, государства, семьи и социокультурным нормам;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьями воспитанников;
- поддержка инициатив детей в разных видах музыкальной деятельности;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей детей, где воспитанник становится субъектом дошкольного образования и полноценным участником образовательных отношений;
- учет этнокультурной принадлежности детей.

В Программе учитываются следующие подходы:

1) личностно - ориентированный подход – подразумевает, что личность детей стоит в центре образовательной системы, происходит развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

Перед педагогом в рамках данного подхода стоят следующие задачи:

- ✓ помощь воспитаннику в личностном осознании себя;
- ✓ раскрытие и выявление творческих возможностей детей, которые способствуют становлению самопознания и поддерживающий возможность реализовать и утвердиться самого себя.

2) деятельностный подход – подразумевает, что развитие ребенка основывается не пассивном видении окружающей действительности, а активном и непрерывном взаимодействии с ней.

В рамках данного подхода перед педагогом стоят такие задачи как:

- ✓ создавать такие условия, которые обеспечивают позитивную мотивацию детей, что позволяет создать успешную их музыкальную деятельность;
- ✓ оказать помощь детям в самостоятельности постановки перед собой цели и средств, а также пути ее достижения;
- ✓ создавать условия для раскрытия у детей навыков самооценивания.

1.3. Характеристика возрастных психофизических особенностей детей

Группа раннего развития (от 1,5 до 3 лет)

Для детей этого возраста характерно:

1. самостоятельность;
2. совершенствуются речь и восприятие, начальные формы произвольного поведения;
3. совершенствуются слуховые и зрительные ориентировки, что позволяет воспитанникам безошибочно выполнять ряд заданий;
4. различать мелодии и петь;
5. импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации;
6. воспитанники легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Младшая - средняя группа (от 3 до 5 лет)

Для детей данного возраста характерно:

1. совершенствование восприятия, развитие образного воображения и мышления;
2. развитие памяти, внимания и речи;
3. развитие интереса к музыке, желание её слушать и вызывать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыкальных произведений;
4. обогащение музыкальных впечатлений, способствующих дальнейшему развитию основ музыкальной культуры.

Старшая - подготовительная группа (от 5 до 7 лет)

В старшем дошкольном возрасте пресущее:

1. развитие эстетического восприятия, интереса и любви к музыке;
2. формируется музыкальная культура на основе знакомства с композиторами, с классической, народной, современной музыкой;
3. продолжают развиваться музыкальные способности: звуковысотный, ритмический, тембровый, динамический слух, эмоциональная отзывчивость и творческая активность.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом реализации программы по музыкальному воспитанию и развитию детей следует считать умение передавать выразительные музыкальные образы, воспринимать и передавать в пении эмоциональной отзывчивости на музыку, четкость движений, сформированность двигательных навыков и качеств (координация, ловкость и точность движений, пластичность), умение передавать игровые образы, используя песенные, танцевальные импровизации, проявление активности, самостоятельности и творчества в разных видах музыкальной деятельности. Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

- ценностно – смыслового восприятия и понимания произведений музыкального искусства;
- становления эстетического отношения к окружающему миру;
- формированию элементарных представлений о видах музыкального искусства;
- сопереживания персонажам художественных произведений;
- реализации самостоятельной творческой деятельности.

Эти результаты соответствуют ФОП ДО (приказ № 1028 от 25.11.2022 г.).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Этапы реализации системы музыкально – оздоровительной работы в дошкольном учреждении

I этап <i>Организационный</i>	Соискание и изучение литературы в которой отражена данная проблема. Изготовление пособий, а также накопление методического материала для работы с дошкольниками.
II этап <i>Диагностический</i>	Выявление уровня развития музыкальных способностей детей на начальном этапе, а также заинтересованности тем или иным видом музыкальной деятельности. Выявление роли по музыкальному развитию в семье.
III этап <i>Практический</i>	Составление перспективного плана работы с детьми, на основе результатов педагогической диагностики. Разработка ряда музыкальных и логоритмических занятий в основе которых лежат здоровьесберегающие технологии. Составление различных сборников речевых и пальчиковых игр с музыкальным сопровождением, валеологических песенок, комплексов дыхательной и артикуляционной гимнастики, а также оздоровительных упражнений и игрового самомассажа.
IV этап <i>Обобщающий</i>	Выявление и исследование результатов педагогической деятельности.

2.2. Описание методов, приемов и средств реализации Программы

Развивающая музыкальная микросреда в дошкольном учреждении представляет собой центры развития музыкального развития детей, во всех возрастных группах, где представлено разнообразие материала для приобщения воспитанников к оздоровительной и художественно – эстетической деятельности.

Важно чтобы музыка сопровождала ребенка повсюду, поэтому в каждой возрастной группе должно быть ТСО и ИКТ. Структурированное построение окружающей среды в группе, должно соответствовать возрастным особенностям детей, мобильности, стильности оформления, соразмерности, доброкачественности.

Воспитатель должен четко следить за дозированной звучания музыкальных произведений в группе на протяжении всего дня.

Музыкальный материал необходимо тщательно подбирать в соответствии с возрастными особенностями детей и их предпочтениями в музыке. Педагог должен отслеживать активность воспитанников в данной среде. По итогу в конце каждого года делается вывод, и происходит ежегодное пополнение среды. Исходя из этого, вся организация музыкально – оздоровительной среды ориентирована на достижения воспитанниками интеллектуального, физического и психологического комфорта.

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование таких здоровьесберегающих технологий:

✓ *Технологии стимулирования и сохранения здоровья:*

Дыхательная гимнастика

Только при физиологически правильном дыхании возможен объёмный, ровный и беспрепятственный голос.

Для профилактики заболеваний органов дыхания используют следующие задачи:

- развивать жизненный тонус воспитанников устойчивость и сопротивляемость его организма к простудным заболеваниям;
- оказывать положительный эффект на дыхательную мускулатуру, улучшать кровообращение и вентиляцию в легких;
- повысить работоспособность механизма физиологически правильного певческого и речевого дыхания.

Необходимо включить в образовательный процесс целую систему упражнений в различных видах деятельности, а также формы работы: физкультурные и музыкальные непосредственно образовательная деятельность, утренняя и гимнастика после сна, физкультурные минутки.

Использование кинезиологических дыхательных упражнений и гимнастики А. Стрельниковой оказывает комплексной лечебное воздействие на организм человека. Данный комплекс включает в себя такие упражнения

как: «Погончики», «Насос», «Ладошки», «Большой и Малый маятник», «Кошечка», «Ушки», «Обними плечи», «Перекаты», «Шаги», «Повороты головы». Данные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность диафрагмы и грудной клетки, выводят мокроту, уменьшают застои в легочной системе, совершенствуют координацию и механизм дыхания и его движения. Детям нравится выполнять данные упражнения, воспитанники считают их игрой, и наряду с этим приносят огромнейшую пользу не только для легочной системы, но и для организма в целом.

Кинезиологические пальчиковые игры

Существует целая система кинезиологических пальчиковых игр, сопровождаемых пением.

Данные упражнения с детьми младшего дошкольного возраста необходимо выполнять от 3 до 5 раз рукой поочередно либо симметрично расположенными пальцами. К примеру, можно использовать данное упражнение постепенным пением мелодии вниз и вверх: «Ушки длинные у зайки, из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, веселит своих зайчат». Постепенно из кулачка, начиная разгибание с большого пальца, воспитанник должен голосом изобразить движение мелодии в верх, что позволит включить работу обоих полушариев, тем самым данное упражнение помогает развить мелкую моторику рук и звуковысотный слух. Со старшими дошкольниками упражнение усложняется, его объём увеличивается, темп выполнения задания нарастает, использование мелодий варьируется. Необходимо предлагать одновременные, разнотипные движения рук, которые сопровождаются пением интервалов, программы «Камертон», 6 – 7 ступени развития. В силу этого расширяется резервная возможность функционирования головного мозга воспитанников, происходит развитие координации движений, звуковысотный слух, эмоциональная отзывчивость и музыкальное мышление.

Ритмопластика, музыкально – ритмические движения

Данная методика является синтетическим видом деятельности, при его использовании происходит развитие музыкальности и двигательной способности, а также психические процессы, которые лежат в основе. Рекомендовано использовать музыкально – ритмические движения, на основе программы от А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика». Используются как средство профилактики опорно – двигательного аппарата, а также благотворного влияния на психическую сферу детей. К примеру, движения в современных танцах, разведение коленей поочередно, хорошо укрепляет мышцы стопы, формируют их своды. Махи руками вперед и в сторону, приставные шаги и пружинка, повороты и наклоны в танце, укрепляют мышечный каркас вокруг позвоночника. А движения в русских – народных танцах: присядка, хороводные шаги, дробь, тройные шаги и перетопы, улучшают осанку, способствуют увеличению подвижности суставов, а также укреплению мышц конечностей.

✓ *Коррекционные технологии*

Артикуляционная гимнастика

Это не сложные динамические и статические упражнения для губ и языка, которое выполняется ритмическим исполнением стихотворного текста с музыкальным сопровождением: «Улыбка», « Заборчик», «Хоботок», «Качели», «Лопаточка», «Иголочка», «Индюк». Данная гимнастика способствует развитию памяти, тренировке мышц речевого аппарата, вниманию, запоминанию текста песен и чувства ритма.

Психогимнастика

Данная технология используется для развития навыка пластики, концентрации, координации движений, сопровождающиеся текстом, музыкой, тем самым помогая дошкольникам представить тот или иной образ или войти в него. Рекомендовано использовать психогимнастику М. А. Чистяковой. Технология создаёт положительный эмоциональный настрой, снимает усталость и замкнутость. Необходимо проводить технику 1 или 2

раза в неделю, начиная со старшего дошкольного возраста по 25 – 30 минут в день.

Арттерапия

Арт – терапия – это метод, основанный на раскрытие творческого потенциала дошкольников, помогающий решать следующие задачи:

- ✓ повысить самооценку;
- ✓ снизить тревожность;
- ✓ развивать коммуникативные навыки;
- ✓ способствовать закреплению положительных реакций поведения.

Существует большое количество видов арттерапии:

- ✓ музыкотерапия;
- ✓ куклотерапия;
- ✓ сказкотерапия;
- ✓ песочная терапия;
- ✓ игротерапия.

Данная терапия эффективно влияет на эмоциональное состояние детей, создание положительного климата в группе.

Вокалотерапия

Система включает в себя работу голоса и мышц, можно использовать как сигнал перед изменением вида деятельности, что за собой ведет сосредоточение внимания дошкольника.

К примеру, звук «А-А-А» - активизирует работу трахеи и легких, а также гортани.

Звук «И-И-И» - стимулирует деятельность щитовидной железы, улучшает слух и зрение, полезно использовать для профилактики заболевания ангиной.

Звук «У-У-У» - усиливает функцию центра речи и дыхательных центров речи, устраняет заболевания органов слуха, слабость в мышцах, вялость.

Звук «М-М-М» - улучшает сообразительность и память, снимает психическую утомляемость.

2.3. Примерный алгоритм проведения музыкальных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий

В старшем дошкольном возрасте продолжительность непосредственно образовательной деятельности (от 30 до 45 минут).

Этапы образовательной деятельности	Действие	Время выполнения
Вводная часть	Музыкотерапия с использованием музыкально ритмических упражнений.	4 минут
Приветствие	Кинезиологические распевки.	3 минут
Музыкальное восприятие	Слушание музыки с элементами ритмопластики и дыхательной гимнастики.	7 минут
Песенное творчество, пение	Кинезиологические пальчиковые игры. Артикуляционная и дыхательная гимнастика.	8 минут
Музыкально – дидактические игры	Моделирование. Использование пособий и информационно коммуникативных технологий.	5 минут
Танцевальное творчество, танцы	Музыкально – ритмические движения.	8 минут
Игра на детских музыкальных инструментах, музыкальные игры	Музицирование.	8 минут
Заклучительная часть	Элементы пассивной музыкотерапии. Психогимнастика.	2 минут

2.4. Пример перспективного планирования музыкального занятия с применением здоровьесберегающих технологий

Форма организации музыкальной деятельности	Программные задачи	Репертуар
<i>Пение</i> - песенное творчество - усвоение песенных навыков	- придумывание слов песен самостоятельно. - пение детей слитно и протяжно, естественным голосом. Выбор песен различного характера исполнения.	«Допой песенку самостоятельно» «Антошка», муз. В. Шаинского
<i>Активное слушание музыкальных произведений</i> - развитие слухового и	- учить видеть различие в	«Три медведя» и «Музыкальный

<p>голосового аппарата</p> <p>- восприятие музыки</p>	<p>тембрах музыкальных инструментах;</p> <p>- развивать звуковысотный слух.</p> <p>- учить анализировать и делать сравнение музыкальных произведений с одинаковыми названиями и различными по характеру;</p> <p>- развивать образное восприятие музыкальных произведений;</p> <p>- воспитать к проявлению интереса к музыке К. Глюка, Р Щедрина, П Чайковского.</p>	<p>магазин» Н. Кононовой</p> <p>«Мелодия» и «Юмореска» П. Чайковского</p> <p>«Мелодия» К Глюка</p> <p>«Юмарезка» Р Щедрина</p>
<p><i>Музыкально – ритмические движения</i></p> <p>- упражнения</p> <p>- пляски</p> <p>- исполнение игры на металлофоне</p> <p>- игры</p> <p>- музыкально – игровое творчество</p>	<p>- ритмически выполнять движения, по характеру музыкального сопровождения;</p> <p>- выявлять сильные и слабые доли;</p> <p>- со сменяемостью частей музыки, менять движения.</p> <p>- танцевальные движения в танце исполнять в характере музыки, эмоционально и ритмично.</p> <p>- на одном звуке озвучивать попевки.</p> <p>- проводить игру самостоятельно с ведущими и текстом.</p> <p>- изображать легкие движения листьев и дуновение ветра.</p>	<p>«Элементы танцев», «Ходьба разного характера» и «Упражнения с листочками» Т. Ломовой</p> <p>«Всех на праздник мы зовём», «Танец с листьями» А. Гречанинова</p> <p>«Андрей – воробей» Е. Тиличевой</p> <p>«Осень спросим» Т. Ломовой</p> <p>«Ветер играет с листочками» А. Жилина</p>
<p><i>Пальчиковые игры</i></p>	<p>- совмещать игры и упражнения с речью для тренировки пальцев;</p> <p>- развивать мелкую моторику пальцев.</p>	<p>Упражнения «В гости», «Дружба»</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i></p>	<p>- выполнять дыхательную гимнастику А. Стрельниковой;</p> <p>- учиться правильному</p>	<p>«Ладочки»</p>

	дыханию: вдыхать носом, выдыхать ртом.	
<i>Игра на детских музыкальных инструментах</i>	- используя разноцветные карточки учиться различать мажор и минор.	«Грустно, весело»
<i>Оздоровительные упражнения</i>	- разучить носовое дыхание, а также использовать лечебные игры, комплекс оздоровительной гимнастики для горла.	Игры «Побулькаем», «Кто громче?»

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных и основных направлений по формированию психического и физического здоровья воспитанников, является работа педагога с семьями детей. Здоровье дошкольников – это основополагающая цель где, безусловно, видны схождения интересов педагога и родителей детей.

Существует огромное количество форм взаимодействия с родителями:

- ✓ беседа;
- ✓ консультация;
- ✓ совместный досуг;
- ✓ анкетирование;
- ✓ наглядная информация;
- ✓ выставки;
- ✓ показы открытых мероприятий и т. п.

Для приобщения семьи к оздоровлению их ребенка в дошкольном учреждении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, развлечения, досуги и занятия, соревнования, конкурсы, викторины и выставки, систематический выпуск стенгазет. Для информирования и ознакомления родителей с музыкальным оздоровлением, оформляются папки – передвижки и буклеты, где подробно описаны упражнения по артикуляционной и дыхательной гимнастике, пальчиковых игр и т. д. для использования в домашних условиях.

Разработка перспективного плана работы с родителями, является неотъемлемой частью в работе педагога. В данном документе подробно описаны оздоровительные мероприятия, приводящиеся в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, состояния их здоровья и уровня их физической подготовленности.

Музыкальное развитие и воспитание детей в семье зависит от условий, которые определены врожденными задатками, традициям и образа жизни семьи, а также общей культуре и отношению к музыке. Выяснить эти условия помогает, анкетирование родителей в начале года.

2.6. Совместная работа с педагогами

Практическое использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении возможно только при условии согласованности всех действий с педагогическим составом дошкольного учреждения. Необходимо составить план взаимодействия специалистов по реализации совместных задач по оздоровлению детей, рабочий материал для папки педагогов, который отражает содержание единой развивающей оздоровительной среды. Главным фактором является подборка и систематизация музыкального сопровождения для режимных моментов. В папки педагогов также необходимо добавить план работы консультаций с воспитателями по музыкально – оздоровительной теме.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы

Для выполнения поставленных задач по музыкально – оздоровительному развитию детей, необходимо соответствующе оформить музыкальный зал, либо центр музыкального развития в группе. Состояние музыкального зала или центра музыкального развития, должны соответствовать требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников, а также санитарно – гигиеническим нормам. При формировании предметно – развивающей среды необходимо опираться на методические рекомендации в соответствии ФОП ДО. Дошкольное учреждение надо оснастить печатным материалом, игровым оборудованием и развивающими комплексами.



3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

2. «Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией: Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой.
3. Радынова О.П. «Музыкальные шедевры». Авторская программа и методические рекомендации. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. – (Музыка для дошкольников и младших школьников.)
4. О. П. Радынова «Учебное пособие к программе «Музыкальные шедевры». «Слушаем музыку.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Парциальная программа по развитию танцевального творчества Спб., Композитор, 2000.

Перечень пособий

5. О.П. Радынова. Конспекты занятий и развлечений в 12 частях (2-х томах). – М., 2000.
6. О.П. Радынова «Мы слушаем музыку» комплект из 7 аудиокассет
7. М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет»; М., Творческий Центр «СФЕРА», 2006 г.
8. М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет»; М., Творческий Центр «СФЕРА», 2007г. Методическое обеспечение технологии М. Ю. Картушиной
9. Методическое обеспечение технологии Т. Э. Тютюнниковой «Элементарное музицирование»: Алексеева Л. Н. ,Тютюнникова Т. Э. «Музыкано-наглядное Уч пособие «Музыка». – М.: АСТ, 1998.
10. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. Спб., Композитор, 2004.
11. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений «Этот удивительный ритм» И.Каплунова, И. Новоскольцева. Издательство «Композитор Санкт Петербург» 2005
12. Планирование и репертуар музыкальных занятий с аудиоприложением «Ясельки» И.Каплунова, И. Новоскольцева. Издательство «Невская Нота» Санкт-Петербург 2010
13. Конспекты музыкальных занятий с аудиоприложением «Праздник каждый день, младшая группа» И.Каплунова, И. Новоскольцева. Издательство «Композитор • Санкт-Петербург» 2010
14. Пособие для музыкальных руководителей детских садов «Праздник каждый день, средняя группа» И.Каплунова, И. Новоскольцева. Издательство «Композитор • Санкт-Петербург» 2011
15. Конспекты музыкальных занятий с аудиоприложением «Праздник каждый день, старшая группа» И.Каплунова, И. Новоскольцева. Издательство «Композитор • Санкт-Петербург» 2011

16. Пособие для музыкальных руководителей детских садов «Праздник каждый день, подготовительная группа» И.Каплунова, И. Новоскольцева. Издательство «Композитор • Санкт-Петербург» 2011

Перечень литературы

17. Арсеновская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» (занятия, игры, упражнения), Волгоград, 2011

18. Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду – М.: Мозаика – Синтез, 2010. Русских Г.А. Мастер-класс – технология подготовки учителя к творческой профессиональной деятельности. /Методист/.– 2002. – №

19. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей». Москва «Этрол ЛАДА»2005г

20. Журналы:

«Справочник музыкального руководителя»

«Музыкальный руководитель»

«Музыкальная палитра»

«Дошкольное воспитание»

II. Практическая часть

2.1. Мастер - класс с элементами тренинга на Неделе здоровья на тему: «Музыкотерапия, как здоровьесберегающая методика»**

Слайд 1

Добрый день, уважаемые коллеги!

Музыка обладает огромным влиянием не только на психику человека, но и на весь организм в целом.

Слайд 2

Музыкотерапия – это контролируемое использование **музыки** в коррекции психоэмоциональной сферы.

Циркуляция крови, биение сердца, движение воздуха в легких, не говоря уже о пищеварительных процессах, — любая деятельность организма имеет свое уникальное звучание и ритм.

Если внешнее звучание совпадает с внутренним, мы ощущаем гармонию, если же **музыка чересчур агрессивна**, это может расстроить и работу назовём так: нашего биооркестра: спровоцировать сердечный или мышечный спазм, нарушить деятельность мозга, вызвать сильнейший стресс.

Как вы думаете, какая мелодия способна нас успокоить?

Действительно, классическая, спокойная.

Для человека - это самая приятная, а главное полезная **музыка**.

Давайте её послушаем.

Слайд 3

Прослушивание: *Классическая музыка*

Какие ощущения вызвала эта **музыка**?

Слайд 4

А сейчас послушайте «Вальс» Хачатуряна из «Маскарада».

Какие эмоции вызвала эта **музыка**?

Действительно, эта **музыка** обладает тонизирующим эффектом.

Мажорные мелодии вызывают эмоции радости, увеличивают частоту сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды.

Такая **музыка** бодрит, и у человека повышается трудоспособность.

Слайд 5

Знакомы ли вы с феноменом «*Зримой музыки*»?

Это пробуждение творческого подсознания.

Закрыв глаза, слушая **музыку** можно представить себе образы, которые вызывает **музыка**. Это могут быть просто цветные пятна, а могут быть и яркие картины. Ваши эмоции, вызванные **музыкой**, вы можете отразить красками.

Давайте прослушаем произведения Иогана Себастьяна Баха «*Кантата*» и изобразим все что представили на листке.

Какие эмоции вызвала у Вас эта **музыка**?

Слайд 6

Музыка Моцарта, Чайковского, Свиридова обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые уголки души и тела каждого организма. Произведения повышают интеллектуальные способности.

Предлагаю познакомиться с различными формами использования **музыкотерапии** которые вы можете использовать для гармонизации самого себя в течении дня.

Утренний подъем должен начинаться под **этих композиторов**, потому что она оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими.

С вариантами **музыки** вы можете ознакомиться на слайде:

Слайд 7

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения после рабочего дня, можно воспользоваться благотворным влиянием мелодичной современной релаксирующей **музыки**, наполненной звуками природы.

Предлагаю вам послушать такую **музыку**, и в дальнейшем использовать ее.

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

Слайд 8

Откройте глаза. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

Спасибо за внимание!



2.2. Мастер – класс на тему: «Музыкотерапия, как средство благотворного воздействия на здоровье и психику детей»**

Музыкальный руководитель:

Уважаемые коллеги, добрый день! Сегодня вашему вниманию хочу представить мою работу по теме: «Музыкотерапия, как средство благотворного воздействия на здоровье и психику детей». А также хочу поделиться с вами некоторыми приемами, которые я использую в своей работе.

Итак, скажите пожалуйста, как вы думаете, что же такое музыкотерапия?

Музыка - величайший источник эстетического и духовного наслаждения. О лечебных свойствах музыки было известно еще до нашей эры. О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции и в Риме.

Лечение посредством музыки получило название музыкотерапии. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.



Влияние экологии, нарушение родителями здорового образа жизни, стрессовые факторы и многое другое приводит к увеличению заболеваемости, общему ослаблению организма и нервной системы ребёнка.

В связи с этим, особую актуальность во всех дошкольных образовательных учреждениях приобретает разработка и реализация комплексных

оздоровительно-профилактических

мероприятий, направленных на снижение

уровня функциональной напряженности и заболеваемости.

Я использую музыкотерапию не только в режимных моментах, но и в различных видах деятельности (музыкальные занятия, физическая культура, изобразительная деятельность, утренняя гимнастика, сон).

И сегодня, я бы хотела продемонстрировать вам несколько технологий, которые я использую в своей практике, надеюсь что вы будете в дальнейшем тоже их применять.

Итак, я приглашаю 5 участников.

Как вы думаете, как мы можем изобразить музыку? Правильно, мы можем изобразить музыку, различными линиями, и теми цветами которые мы представляем, мы будем изображать ритм, плавность музыки на наших листах. Также это упражнение не только по музыкотерапии, но и еще по цветотерапии. Мы с вами будем слушать произведения классической музыки. Они все разнообразные и разнохарактерные. Давайте прослушаем первое произведение.

1. *Лунная соната – Бетховен (Зеленый цвет)*
2. *Ночь на Лысой горе – Мусоргский (Красный цвет)*
3. *Метель, Вальс – Свиридов (Синий цвет)*

На следующее упражнение мне также нужно 5 участников.

Это упражнение на расслабление также на доверие своему партнеру, на ощущение другого человека. Когда будет звучать музыка, пары должны медленно под музыку двигать ладошки с мячом, друг на против друга. Мяч не должен упасть. Сначала с одним мячом, потом с двумя.

На следующее упражнение мне нужны все присутствующие в зале. Давайте возьмем те музыкальные инструменты, на которых вам бы хотелось сыграть. Кому не достались инструменты, мы будем использовать звукоизвлечение, а так же ладони.

Скажите, пожалуйста, какие вы знаете 3 основные фазы жизненного цикла? Правильно, это рождение, взросление и старость.

Как вы думаете, а как эти фазы мы можем исполнить на инструментах? Хорошо.

Изначально на фазе рождение, игра на инструментах должна происходить медленно, постепенно, тихо как будто зарождается новая жизнь. После чего мы медленно переходим в фазу взросления. Во взрослении наша жизнь наполнена яркими красками. Здесь же наши инструменты должны звучать громко четко, можно добавить звуки голоса, хлопки, стук ногами, либо ладошками по коленям. В конце мы должны постепенно перейти в фазу старение. Где звуки инструментов должны утихать постепенно.

Спасибо большое!

И на такой позитивной волне с хорошим настроением наш мастер класс подходит к концу.

И я бы хотела закончить мастер класс высказыванием

*«Музыка не только фактор облагораживающий,
воспитательный.*

Музыка — целитель здоровья»

Спасибо большое за внимание!

2.3. Мастер – класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Оборудование:

6 мешочков,

3 шарика,

кукла,

стулья 6 шт.

*Выходит педагог с куклой в
руках*

Кукла: Ой, ей, ей, куда это мы с тобой попали?

Муз. руководитель: Тише, тише Танечка, что это ты раскричалась? Я прошу тебя потише.

Кукла: А что, разве кто-то спит?

Муз. руководитель: Нет, конечно, ни - кто не спит, просто надо потише.

Кукла: А, я поняла, мы в библиотеке.

Муз. руководитель: Нет, Танечка, мы не в библиотеке, просто помнишь я тебя просила, если ты будешь себя хорошо вести, и представишь меня на мастер классе

Кукла: А меня?

Муз рук. Ну и тебя конечно представим.

Кукла: А это как?

Муз рук. Ну вот так, ну скажи например как тебя зовут?

Кукла: Танечка.

Муз рук. Хорошо Танечка, а ты в школу ходишь?

Кукла: Недоросла еще!

Муз рук. А ты в детский садик ходишь?

Кукла: Приходится.

Муз рук. А на занятия ты ходишь?

Кукла. Да, на ваши хожу, очень нравится.

Муз рук. Ну вот, это замечательно, давай тогда представь меня гостям, и я проведу с ними мастер класс.

Кукла. Ой, а ты не боишься, они же не дети.

Муз рук. Конечно же они не дети, но если они будут вести себя хорошо, то наш мастер класс пройдет на ура.



Кукла. Уважаемые гости, мастер класс проводит для вас музыкальный руководитель детского сада номер 2 «Золотой ключик» Петрова Анжела Николаевна.

Муз рук Спасибо Танечка, а теперь ты посиди в сторонке, и послушай
(*Садит куклу на стульчик*)

Музыкальный руководитель: Уважаемые коллеги, добрый день. Я не зря взяла с собой эту куклу, потому что эта кукла Танечка, эта мое второе я. Это тот ребенок, который живет во мне, и помогает мне в работе с детьми. И сегодня я бы хотела, чтобы каждый из вас, разбудил в себе глубоко дремлющего ребенка. И тогда наш мастер класс пройдет отлично.

Скажите пожалуйста, а вы любите музыку? Конечно, все любят музыку. А теперь ответьте пожалуйста на такой вопрос, без чего не может существовать музыка? Правильно, без ритма. Музыка не может существовать без ритма.

И мы с вами очень часто задаемся вопросом, а как же научить ребенка слушать музыку. Как же помочь ему двигаться плавно под ту или иную музыку.

И сегодня, я хочу познакомить вас с несколькими приемами, которые я использую в своей практике. Я надеюсь вы тоже будете применять эти приемы.

Послушайте пожалуйста музыку и попробуйте отгадать жанр этой композиции.

(*Звучит вальс*)

Совершенно верно. Это вальс. В вальсе мы с вами слышим трех дольный размер.

Особенность вальса в том что, на раз мы слышим сильную долю, а на два, три более слабую.

Мы сейчас с вами попробуем прохлопать ритм вальса, выделяя сильную долю. (*хлопают*)

Еще ладошками можно поиграть (*показывает*)

Также можно покачаться по разному. (*показывает со счетом*)

А теперь давайте попробуем соединить все наши действия.

Спасибо большое, присаживайтесь!

А сейчас я бы хотела пригласить сюда желающих 5 человек, которые продемонстрируют нам еще один прием.

Итак, данное упражнение, которое мы сейчас с вами выполним, его можно включить в различные образовательные занятия. Оно используется на развитие чувства ритма.

(Все садятся на стульчики в круг, музыкальный руководитель раздает каждому мешочек.

Звучит музыка, сначала хлопаем, потом передаем по кругу мешочки по кругу под такт музыки, потом хлопаем по коленям себе и соседу, передаем мешочки, руки на плечи потом вверх и вперед, передаем мешочки, играем в ладошки, передаем мешочки, хлопаем соседа по спине сначала в одну сторону потом в другую по кругу.)

Следующее упражнение используется на снятие напряжения у детей и развитие чувства ритма: *Ставим 6 стульев друг на против друга, участникам которые сидят в одном ряду с муз. руководителем раздаются мячики. Участники повторяют движения за музыкальным руководителем (рука в сторону, передаем мяч, 2 ряд повторяют движения, повторяют. 4 раза передем друг другу. Катаем в руках. В сторону и передали, 2 ряд повторил. 4 раза передаем друг другу. В конце упражнения 2 ряд катаем мяч.) Участники присаживаются на свои места в зале.*

В следующем упражнении я бы хотела задействовать всех присутствующих в зале. Если у вас есть желание подвигаться ритмично. Попрошу встать участников. Музыка веселая, соответствует современным интересам детей. Которую, также можно включить в любом режимном моменте. (Танец под песню)

Спасибо большое! Присаживайтесь, пожалуйста на свои места.

И на такой позитивной волне с хорошим настроением наш мастер класс подходит к концу.

И я бы хотела закончить мастер класс высказыванием

Когда мы воспринимаем ухом ритм и мелодию,
у нас изменяется душевное настроение.

Аристотель.

Уважаемые коллеги я бы хотела спросить у вас, чем вам запомнился, понравился мастер класс? Что он вам дал?

Мне лично он дал заряд новых эмоций. А вам?

Хорошо! Спасибо большое за внимание!

2.4. Открытое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий на тему: «Музыка для здоровья»**

Интеграция образовательных областей:

музыкальное развитие,

социально-коммуникативное развитие,

познавательное развитие,

речевое развитие.

Цель: Сохранить и укрепить здоровье детей посредством музыкально – ритмической активности.

Задачи:

1. Совершенствовать координацию движений, ловкости, умения действовать по сигналу, работать в команде;
2. Развивать положительные эмоции, чувство взаимопомощи, заботу о своем здоровье;
3. Прививать любовь к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.

Предварительная подготовка:

1. Подготовка технических средств (компьютер, ноутбук, проектор, колонки) для демонстрации презентации;
2. Подготовка инвентаря;

Ход занятия

Перед входом в аудиторию, детям прикалывают на футболку жетончики участника открытого занятия «Музыка для здоровья»

Звучит веселая музыка.

Музыкальный руководитель: Здравствуйте ребята, давайте поприветствуем друг друга.

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?
(Ответы детей: Я хочу!)

Музыкальный руководитель: Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? (Ответы детей: да)

А можно ли укрепить свое здоровье музыкой?

Как много вы знаете! Молодцы! Ребята, сегодня утром я зашла на почту детского сада, и увидела смс от королевы Здравушки, она просит нашей помощи! Как вы думаете что же произошло в королевстве? (Ответы детей)

Звучит звонок смс.

Музыкальный руководитель: Ребята, посмотрите на экран, похоже что нам пришло смс – сообщение, давайте проверим, это опять написала королева Здравушка.

Дети присаживаются на подушки, обратив свое внимание на экран.

На экране появляется презентация и видео - мультфильм на тему Гриппа и ОРВ «Сказка о королевстве Здравие».

На Зем слайде музыкальный руководитель просит ребят встать и отправиться в страну Здравие под слова: Раз, два, три, в страну Здравие нас отведи.

На слайде перед Профилактика, и как защитить свой иммунитет, после 2 видео, педагог предлагает детям укрепить свой иммунитет с помощью игр.

Игровой блок:

1. «Полезные продукты»

Задача участников команды –по очереди добежать до стола с подносом на котором разложены картинки с продуктами, забрать картинку с одним полезным продуктом и отнести его обратно в свою команду. Музыкальный руководитель в итоге проверяет правильность принесённых продуктов детьми.

2. «Прокати мяч по туннелю»

Каждая команда встает в ряд друг за другом, ставя ноги на ширине плеч, ноги, как бы образуют «туннель». Педагог раздает по одному мячу первому участнику команды, и первый участник передает мяч в «туннель», остальные

участники помогают мячу прокатиться до конца «туннеля», когда мяч дойдет до конца, все поворачиваются в противоположную сторону.

3. «Загадки» Дети отгадывают по очереди, каждая команда.

Я – и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (огурец).

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладезь он,
А зовут его. . . (лимон).

Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . (дыни).

Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! (зарядка).

Можно радоваться птицам,



Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... (гулять).

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... (лыжи).

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!»,
«бей!» -
Там идёт игра — ... (хоккей).



Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою –
Вмиг смывает грязь оно! (мыло).

После игр дети присаживаются на подушки. И обращают свое внимание на экран.

Музыкальный руководитель: Какую полезную сказку мы с вами просмотрели! Все запомнили? Ребята, королева Здравушка пригласила всех на общий противовирусный танец! Давайте потанцуем!

Дети выстраиваются на танец, который воспроизводится на видео.

Музыкальный руководитель: Ну вот ребята, мы помогли королеве и жителям страны справиться с микробами и вирусами, я предлагаю вам вернуться в наш детский сад. Готовы?

Раз, два, три в детский сад нас всех верни!

Вот подошло наше занятие к концу,

Что же произошло в Королевстве Здравие?

К кому же обратились жители королевства?

Ребята скажите что вам понравилось больше всего в занятии?

А с кем бы вы поделились своими знаниями об этом занятии?

Ребята, мне очень понравилось занятие с вами. Желаю вам всего самого доброго, а главное здоровья! До свиданья ребята!

Звучит веселая музыка.

2.5. Картотека по дыхательной гимнастике для всех возрастных групп в соответствии с ФГОС ДО

1 и 2 младшие группы

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить

голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стихок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.
Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Средняя группа

«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);

- тихое, неслышное дыхание или шумное.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрёй»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

«Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

«Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

«Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как

бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

«Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

«Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

Дыхательные имитационные упражнения

«Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

«Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

«На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

«Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

«Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

«Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

«Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

«Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

«Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Старшая и подготовительная группы **ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СРЕЛЬНИКОВОЙ** **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» *Часть первая.* И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое

упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре
27

упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задувай свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

«Качалка».

И.п. — сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

«Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

«Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

«Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

«Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

«Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

«Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

«Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

«Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.



г. Барабинск

2023 г.