

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования детей г. Хабаровска
«Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Рассмотрено
на заседании МО
протокол №__ от __.__.20__ г.
Руководитель МО
_____/Т.Р.Холодова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий УМО
МАУДОД «ДТДиМ»
_____/И.Ч.Хан
«__»____20__ г.

Методическая разработка
Здоровьесберегающие технологии в обучении детей народному пению
детей дошкольного возраста
для детей 3-10 лет,
обучающихся по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающейся программе «Млада»

Разработал(и): Сапрыкина Оксана
Николаевна,
педагог
дополнительного
образования

Оглавление

Введение.....	3
Здоровьесберегающие технологии в обучении детей народному пению детей дошкольного возраста.....	5
Игровой самомассаж.....	5
Артикуляционная гимнастика.....	6
Дыхательная гимнастика.....	7
Распевание.....	9
Пальчиковая гимнастика.....	10
Список литературы:.....	12
Приложение 1.....	13
Приложение 2.....	15
Приложение 3.....	16
Приложение 4.....	17

Введение

Забота о здоровье детей – важнейшая задача всего общества. Данная задача должна осуществляться не только родителями, но и педагогами образовательных учреждений начиная с дошкольного возраста.

Дошкольный возраст самый благоприятный период для формирования и развития певческого голоса. Занятия пением являются очень важной составляющей гармонического развития дошкольника. В пении успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально – слуховые представления, чувство ритма. Пение активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление детей, слух, память, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Пение в хоре объединяет детей, создаёт условия для их положительного, эмоционального общения, улучшает самочувствие, укрепляет здоровье. Пение влияет на общее состояние организма ребёнка, вызывает реакции связанные с изменением и улучшением кровообращения (а значит и улучшение обмена веществ), дыхания (значительно сокращается частота заболеваний дыхательной системы, носоглотки). Процесс пения помогает приобрести определённые навыки в развитии голоса, способствует формированию личности, развитию музыкального вкуса, содействует укреплению здоровья (развивает дыхательные мышцы, благотворно влияет на нервную систему), помогает устранению дефектов речи. Правильно поставленное пение организует деятельность голосового аппарата, укрепляет голосовые связки, развивает приятный тембр голоса. Пение, развивая координацию голоса и слуха, улучшает детскую речь.

Опираясь на исследования и опыт ведущих музыкантов – теоретиков и практиков, широко используя новейшие достижения музыкальной педагогики, выстроила систему развития певческих навыков детей дошкольного возраста. В основе работы по развитию певческих навыков лежат идеи детского музыкального воспитания К. Орфа, Емельянова В. В. и других современных педагогов. На музыкальных занятиях для обучения детей народному пению используются различные педагогические технологии:

- лично-ориентированного взаимодействия педагога с детьми;
- игровые технологии;
- технологии исследовательской деятельности;

- информационно – коммуникативные и др.

Это несомненно позволяет повысить эффективность и качество обучения, способствует развитию на занятиях творческого мышления, активизирует самостоятельную деятельность обучающихся. Но самыми востребованными технологиями в развитии певческих навыков являются *здоровьесберегающие технологии*.

Цель: использование здоровьесберегающих технологий, включенных в процесс работы над песней, обеспечивающих каждому ребёнку укрепление физического здоровья, формирование и развитие у детей певческих умений и навыков.

Задачи:

- развивать певческие навыки у детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных особенностей детей;
- развивать музыкальные способности детей (музыкально-слуховые представления, чувство ритма, ладовое чувство)
- развивать музыкальный слух (различать интонационно точное и неточное пение, звуков по высоте, длительности, слушание себя при пении и исправление своих ошибок) используя здоровьесберегающие технологии;
- развивать певческий голос, укреплять и расширять диапазон певческого голоса с помощью здоровьесберегающих технологий;
- с помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма (активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваниям);
- способствовать всестороннему духовному и физическому развитию детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в обучении детей народному пению детей дошкольного возраста

На музыкальных занятиях перед разучиванием или исполнением песен провожу работу по подготовке голосового аппарата и всего организма к данному виду деятельности. На своих занятиях использую *самомассаж, артикуляционную гимнастику, дыхательные упражнения, распевание, младший дошкольный возраст пальчиковая гимнастика.*

Данные упражнения полностью позволяют подготовить голосовой аппарат и весь организм детей к работе над песней, что предотвращает перенапряжение неокрепших связок в процессе пения. Детям становится проще разучивать и исполнять песни. К тому же в процессе выполнения данных упражнений укрепляется здоровье детей.

Игровой самомассаж.

Самомассаж полезен не только больному, но и здоровому человеку. Массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.



Цель - обучение детей по средствам правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

Обучение простейшим массажным приёмам провожу в игровой форме с музыкальным сопровождением. Во время проведения дети знакомятся с пользой точечного массажа и самомассажа, которые стали неотъемлемой частью занятий. В основном используется самомассаж активных точек на пальцах рук, некоторых точек на голове, лице и ушах. Дети с большим удовольствием «лепят», «мнут», «разглаживают» своё тело. Применение самомассажа имеет давнюю историю. Издавна люди использовали самомассаж при различных недугах. Предлагаю использовать массаж, как средство подготовки лицевых мышц к певческой деятельности. Это прекрасная разминка для подготовки к пению. Она придаёт мышцам лица и артикуляционного аппарата чувство лёгкости и раскованности.



Артикуляционная гимнастика.

Основная цель артикуляционной гимнастики: выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению фонем.

Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях:

- формировать артикуляцию различных звуков;
- закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах;
- совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ;
- увеличить объём слуховой памяти и внимания;
- развивать музыкальную память, запоминание текста песен;
- совершенствовать дикцию;

- развивать чувство ритма;



Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной и продолжаться не более трёх минут перед пением. Ребёнок должен хорошо видеть лицо взрослого, и если есть возможность, своё лицо в зеркале. В процессе выполнения артикуляционных упражнений слежу за точностью выполнения детьми движений, симметричностью по отношению к правой и левой стороне лица, темпом выполнения, за сохранением положительного эмоционального настроения у каждого ребёнка. На занятиях артикуляционную гимнастику провожу в игровой форме. В основе артикуляционных упражнений лежит система В. Емельянова (Приложение №1).

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память, внимание.

Артикуляционная гимнастика направлена на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, способствует тренировке мышц речевого аппарата.

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Если у ребёнка ослабленное дыхание, то оно не

даёт ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные задачи дыхательных упражнений на занятиях:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи)
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)
- Тренировать силу вдоха и выдоха
- Развивать продолжительный вдох.



Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счёт, часть - под музыку. При разучивании упражнений сначала показываю его с пояснениями, затем предлагаю повторить упражнение вместе со мной, контролируя действия каждого ребёнка. В качестве речевого материала использую на занятиях сначала гласные звуки, потом слоги, слова, фразы. Постепенно продолжительность речевого выдоха у детей возрастает. Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает носовое дыхание, исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. На занятиях включаю несложные упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, которые повышают показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. (Приложение № 2).

Распевание.

Цель распевания – подготовка голосовых связок к пению и упражнение в чистом интонировании определённых интервалов. В практике моей работы песни – распевки имеют здоровьесберегающую направленность.

Задачи – предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Валеологические песни – распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песне.



Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, поднимают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. Все эти песенки- распевки дети осваивают на слух, сравнивают отдельные звуки по высоте, определяют какой звук выше, какой ниже, попевки помогают понять детям движение звуков и т. д.



Так же могут использоваться упражнения направленные на правильное певческое формирование гласных и правильное произношение согласных звуков – «Потешки» (Приложение №3).

Пальчиковая гимнастика.

Кончики пальцев – есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Дотрагиваясь до чего - либо рукой, человек сразу же узнаёт, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать... Невозможно перечислить все глаголы, описывающие всё, что можно делать нашими руками, пальцами. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребёнка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение – двумя руками вместе. Указания ребёнку должны быть спокойными, доброжелательными и чёткими. На занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку – как попевки, песенки. Особое место занимают «пальчиковые сказки» - знакомую дошкольникам - «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др. адаптируются для возможности их показа движениями рук и чаще всего имеют стихотворную форму (Приложение №4). Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр и сказок:

- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- совершенствует внимание и память;
- формирует ассоциативно – образное мышление;
- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

В традиционной народной педагогике имеются пальчиковые игры, которые являются великолепным средством развития мелкой пластики движений у ребёнка. Особенностью этих игр является их синкретичность, т.е. обращение ко всем сторонам личности ребёнка, что характерно для народной педагогики вообще. Анализируя любую из приведённых ниже пальчиковых игр (Приложение №4), мы видим, что помимо тренировки кистей рук, идёт социализация ребёнка, так как он общается со взрослым и детьми, если занятия проводятся в группе; развиваются речевые центры, благодаря тому, что игра сопровождается рифмованным проговариванием или пропеванием, включая эстетические переживания, потому что в каждой игре присутствуют психоэстетические процессы, которые в свою очередь активизируют анализаторы коры головного мозга – слуховые, зрительные и тактильные. Таким образом, пальчиковые игры не только тренируют мышцы рук, но и приводят центральную нервную систему в активное творческое состояние, что обеспечивает ребёнку оптимальные условия развития.

Заключение

Описанные выше здоровьесберегающие технологии постоянно использую на своих занятиях перед началом работы над песенным репертуаром. В результате дети стали лучше, качественнее осваивать музыкальный материал, наблюдается тенденция к уменьшению количества заболеваний верхних дыхательных путей и ОРЗ, повысились показатели их общего физического развития.

Список литературы:

1. Арсеновская О. Н. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.- 204с.
2. Алябьева Е. А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2006.- 64с.
3. Ветлугина Н. А., Держинская И. Л., Комиссарова Л. Н. Методика музыкального воспитания в детском саду. М.: Просвещение, 1982.- 271с.
4. Михайлова М. А. Развитие способностей детей. Ярославль: Академия развития, 1997.- 270с.
5. Орлова Т. М., Бекина С. И. Учите детей петь: песни и упражнения для развития голоса у детей 5-6 лет. М.: Просвещение, 1987.-144с.
6. Хранители традиций Сборник методических материалов. Новосибирск 2000.-28с.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова

1. Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.
2. «Шинковать» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.
3. Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это так же ещё больше увлажнит рот.
4. Пощёлкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. На щелчках выстраиваем унисон (ФА, СОЛЬ 1-й октавы). “ Попротыкайте” языком верхнюю губу, нижнюю губу, щёки. Упражнение называется «иглочка». Повторите несколько раз.
5. Проведите языком между дёснами и губами. Упражнение называется „щеточка”, как бы чистим языком зубы.
6. Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.
7. Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо-обрадованное лицо.
8. Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.
9. Без скольжения пальцев по коже продавливаем круговым движением пальцев все лицо. Морщины образуются на мышцах ,а не только на коже, значит, нужно питать мышцы продавливающим массажем питание кровообращением, а не только кремом.
- 10.Проводим небольшой массаж лицевой мускулатуры, постукивая кончиками пальцев по лицу, начиная от корней волос и вниз. Постукивание должно быть достаточно интенсивным, чтобы было слышно и было больно. Только такой массаж эффективен. Лицо должно как бы загореться, вы должны почувствовать своё лицо. Исходим из того, что у вас мускулы лица по аналогии с руками и ногами затёкшие, “обиженные”, ”отлёжанные”, мы не ощущаем эти мышцы и, естественно, плохо ими управляем.
- 11.Поставьте указательные пальцы под глазами на мышцы щеки ощутите, что эти мышцы двигаются, как бы поднимите пальцы этими мышцами. Сделайте это несколько раз.

12. Поставьте пальцы на переносицу и ощутите под пальцами движение кожи, движение мышц, что переносица может работать, может сокращаться.
13. После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти “вперед-вниз”, т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости-вперед, дальше-вертикальной-вниз.
14. Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти “вперед-вниз” с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена “вперед-вниз” на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряжённой. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно “Злая кошка”. Учимся делать двойной подбородок, при котором приподнимается грудная клетка и фиксируется гортань. Желательно сохранять это положение во время вокальной работы.

Упражнения на дыхание

«Насос» («Накачиваем шины»)

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. На счёт «раз» слегка кланяемся вниз – руки , выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох, (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счёт округлённой спины, ноги прямые. «Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена , как бы ссутулилась, - выдох ушёл пассивно.

«Машина» (Обучение постепенному выдоху воздуха)

И.п. – Дети становятся на одной линии, делают вдох через нос («наливают бензин») и выпускают воздух через рот, при этом делая язычком «тр-р-р», копируя работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех « уехал» на одном дыхании.

«Цветок» (упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счёт физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И. п. – стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Выдыхаем через рот, губки «трубочкой», медленно выпуская воздух.

«Собачка» (закаливание зева)

И. п. – стоя. Язык высунут изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

Потешки

1. Са-са- са – бегают лиса к нам летит оса;
2. Со-со-со – мне дали колесо;
3. Сы-сы-сы - у кота усы;
4. Су-су-су – режу колбасу;
5. Ло-ло-ло – в комнате тепло;
6. Ла-ла-ла – к нам летит пчела;
7. Лу-лу-лу – шкаф стоит в углу;
8. Лы-лы-лы – у нас чистые полы;
9. Ля-ля-ля – виднеются поля;
10. Лю-лю-лю – на диване сплю;
11. Ли-ли-ли – мы в кино пошли;
12. Ру-ру-ру – малину собираю;
13. Ши –ши-ши – в болоте камыши;
14. Да-да-да – у дяди борода;
15. Ду-ду-ду – по улице иду;
16. Жу-жу-жу – я на стульчике сижу;
17. Же-же-же – машина в гараже;
18. За-за-за – бегают коза;
19. Гу-гу-гу – корова на лугу;
20. Ты-ты-ты – на окне цветы.

Пальчиковые игры

Ай та-та, та-та.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Ай та-та та, та-та, та-та» | Кисти рук расположены вертикально, вращательные движения «фонарики». |
| «Пожалуйста решета» | Загибание пальцев к ладони, манящее движение, к себе обеими руками. |
| «Мучки посеять» | Кисти рук делают движения из стороны в сторону, напоминающие сеяние муки через решето. |
| «Пирожков затеять» | Ладонью правой руки сверху накрыть левую ладонь, затем наоборот, правая ладонь, расположенная ладонью вверх накрывается сверху ладонью левой руки (смена движений). |
| «А для нашей лапушки» | Поглаживание по внешней стороне кисти правой руки левой ладонью и наоборот, правой ладонью по левой руке. |
| «Затеём оладушки» | Левая ладонь кверху, правая рука сжатая в кулак, делает круговые движения по ладони, вертикально. |
| «Испечём блинка» | Похлопывание ладошками в такт. |
| «Покормить сынка» | С ладони левой руки брать щепоткой и отправляя в рот. |

Наша-то хозяйюшка.

- | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|
| «Наша –то хозяйюшка» | Пальцы правой руки положить поперёк ладони левой руки. |
| «Сметливая была» | Тоже движение, но руки поменять местами. |
| «Всем в избе работушку» | Те же движения на каждую четверть (т.е.2 раза на строчку). |

«Чашечку собачка моет языком»	Средний палец правой руки – «язычок собачки», ладонь левой руки закругляется как чашечка.
«Мышка собирает крошки под окном»	Указательный и большой пальцы правой руки прищипывают левую ладошку, у которой большой и указательный пальцы соединены образуя «окошко».
«По столу котище правой-лапою скребёт»	Ладонь левой руки выпрямлена, пальцы - активно скребут её.
«Паловичку курочка венничком метёт»	Пальчики правой руки подметают то внутренней, то внешней стороной «пыль» на ладони левой руки.

Месим тесто.

«Льём молочко:»	Ручками накрываем кувшин с молоком
«Буль, буль, буль!»	Проговаривают быстро и высоким голосом.
Разбиваем яички:	Ударяем кулачком о кулачок, щёлкаем язычком.
«Чик-чик»	
Дрожжи: «Плюх!»	«Ложками».
Сыпем сахар: «Пш-ш-ш!»	Щепотками, перебирая тремя пальчиками.
Сыплем соль: «С-с-с!».	
Масло льем: «Буль, буль, буль!»	Говорим низким голосом, медленно, как бы наклоняя масло льём бутылку
Сеем муку через решето	Руками из стороны в сторону.
Высыпаем муку горстью: «Пух!Пух!Пух!»	В ладошках мука, раздвигают ладошки и переворачивают руки ладонями вниз