*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №194»*

*Формирование певческой и двигательной активности детей с использованием здоровьесберегающих технологий*

*Сидорчук Елена Григорьевна*

*Музыкальный руководитель*

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

*Новизна* проекта предусматривает обобщение и расширение педагогического опыта по созданию педагогических условий, способствующих укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста при использовании возможностей музыкального искусства.

*Актуальность* заключается в художественно-эстетическом развитии обучающихся, приобщении их к классической , народной и эстрадной музыке, раскрытии в деталях разносторонних способностей с целью укрепления психического и физического здоровья.

*Цель :* создание педагогических условий, способствующих формированию и развитию певческих способностей для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста , при использовании возможностей музыкального искусства.

*Задачи*

*Образовательный:*

- стимулировать формирование основ творческого воображения, мышления, фантазии;

- учить воспринимать, различать, сравнивать эмоционельно-образное содержание музыкального репертуара;

*Развивающие:*

- развивать музыкально-творческие способности и активные стороны личности;

- формировать коммуникативные навыки;

*Оздоровительные:*

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- уделять внимание профилактике простудных заболеваний;

*Речевые:*

- воспитывать умение изменять интонационную и тембровую окраску голоса, выражая основные чувства;

- укреплять речевой аппарат с помощью артикуляционной гимнастики;

- формировать чёткую и правильную дикцию;

- пополнять словарный запас, образность речи.

***Содержание проекта***

Проект состоит из следующих основных разделов:

- слушание музыкальных произведений;

- пение музыкальных произведений;

- музыкально-ритмические движения;

- игровое творчество;

- релаксация.

Основные разделы включают в себя различные *виды здоровьесберегающих технологий:*

*Слушание музыкальных произведений:*

- музыкотерапия.

*Пение музыкальных произведений:*

- вокалотерапия (пение учебно-тренировочного материала, разучивание и использование песенного репертуара);

- дыхательная гимнастика ( по методу А.Н.Стрельниковой);

- артикуляционная гимнастика;

- физвокализ (по методу А.И. Попова);

- фонопедический метод развития голоса ( по методу В.В. Емельянова);

*Музыкально-ритмические упражнения:*

- ритмотерапия (ритмические игры, игры-имровизации);

- терапия творчеством ( игра на шумовых и музыкальных инструментах).

*Игровое творчество*:

- игровой массаж (рук, пальцев, спины);

- музыкальные игры

*Релаксация:*

- психогимнастические игры ;

- музыкальный аутотренинг

- улыбкотерапия.

***Организационные условия***

*Возрасти детей:* проект рассчитан на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

*Состав группы* : полный.

*Продолжительность занятий*: 25-30 мин.

*Количество занятий*: групповое 2 раза в неделю

*Продолжительность реализации проекта*: 2 года.

***Планируемые результаты***

***-*** Формирование певческих и двигательных умений и навыков в музыкально-творческой деятельности , расширение кругозора.

- Развитие эмоциональной сферы и активных сторон личности.

- Улучшение общего состояния здоровья детей.

- Повышение их самооценки, уверенность в себе.

***Репертуарный план Первый год обучения***

***Слушание***

Брамс И. «Колыбельная»

Гречанинов А. «Материнские ласки»

Григ Э. «Утро», « В пещере горного короля».

Чайковский П. « Детский альбом»: «Баба Яга», «Утренняя молитва», «Мама», «Марш деревянных солдатиков», « Неаполитанская песенка», «Итальянская песенка», «Старинная французская песенка», «Сладкая грёза», «Вальс Снежных хлопьев»

Шуман Р. «Солдатский марш», «Дед Мороз».

Бах И.С. «Шутка»

***Пение***

*Попевки*

« Скок –поскок», р.н.п.

«Сидит ворон», р.н.п.

«Антошка – соломенная ножка», песенка-дразнилка.

«Коля-Николай», песенка дразнилка.

«Бубенчики» Н. Ветлугиной.

«Нюша-копуша», песенка-дразнилка.

*Песенный репертуар*

«Осень в гости ждём» О.Лыков

«Отчего, плачет осень» Е.Е Соколовой

«Колыбельная для мамочки» В.Шестаковой

«Хомячок» Г.Абеляна

«Антошка» , «В траве сидел кузнечик», «Улыбка», В.Шаинсого

«Будем солдатами» З.Роот

«Весной» С.Насауленко

«Мамочка моя» Т.Кривовой

«Мы хотим, чтоб птицы пели» М.Жабко, Е. Каргановой

***Вокалотерапия***

***Упражнение «Скок-поскок»***

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

*Скок-скок-поскок, молодой дроздок*

*По водичку пошел, молодичку нашел.*

*Молодиченька-невеличенька,*

*Сама – с вершок, голова с горшок!*

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

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

*Антошка, Антошка – соломенная ножка.*

*Сам – с вершок, голова с – с горшок!*

***Упражнение «Ворон»***

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

*Садит ворон на дубу, у-у-у, у-у-у.*

*И играет во трубу, у-у-у, у-у-у.*

*Труба точеная, у-у-у, у-у-у.*

*Позолоченная, у-у-у, у-у-у.*

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

***Упражнение «Эхо»***

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

*Эхо, отзовись! Чисто петь научись!*

*Слушай — не зевай! И за мной повторяй!*

***Упражнение «Кузнец»***

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

*— Эй, кузнец-молодец, расковался жеребец!*

*Ты подкуй его опять!*

*— Отчего не подковать?*

*Вот — гвоздь, вот — подкова,*

*Раз-два — и готово!*

*Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!*

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

***«Нюша-копуша»***

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

*Нюша завтракать пошла, только к ужину пришла!*

*Нюша-копуша! Нюша-копуша!*

***«Николай-неряха»***

*Коля, Коля, Николай, за собою убирай!*

*У тебя ленивы руки: под столом ремень и брюки.*

*И не знаешь, где носки!*

*На полу рубаха, Николай-неряха!*

***«Кирилл-замарашка»***

*Замарашка Кирилл месяц в школу не ходил.*

*Столько грязи, столько ссадин!*

*Мы на шее лук посадим, репу – на ладошках,*

*На щеках – картошку.*

*На носу морковь взойдет – будет целый огород*

***Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельноковой***

Эта методика направлена на укрепление и восстановление здоровья детей, лечение и восстановление певческого голоса. В старшем возрасте можно частично использовать данную методику в игровой форме. В детском саду можно проводить дыхательную гимнастику в первой половине занятия (через 1 ч после приёма пищи) в течение 2-3 мин. Зал где проводится занятие, должен быпь хорошо проветрен.

А. Н. Стрельникова   считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, следует чаще отдыхать.

***Разминка***

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Дети дошкольного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

*Мы сегодня так играем –*

*Нюхать воздух начинаем.*

*Чем же пахнет? Не понять –*

*Нужно носиком вдыхать.*

*Вдох-вдох-вдох-вдох.*

*Гарью пахнет – ох-ох!*

***«Шаги»***

Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! –. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой – вдох. Левой, правой… вдох, вдох.

*Аты-баты, аты-баты.*

*А сегодня мы солдаты.*

*Левой-правой мы шагаем.*

*Быстро воздух мы вдыхаем.*

***«Ладошки»***

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

***«Повороты»***

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены

Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

*Любопытная Варвара*

*Смотрит влево, смотрит вправо.*

*Чем же пахнет – не понять,*

*Нужно носиком вдыхать.*

***«Насос»***

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» - ей может быть свернутая трубочкой газета или палочка – как можно быстрее накачать шину и ехать дальше.

Детям предлагается взять в руки карандаш, как рукоятку насоса, и накачивать шину автомобиля.

*Едем, едем мы домой.*

*На машине легковой.*

*Въехали на горку – стоп!*

*Колесо спустило – хлоп!*

*Из багажника насос достанем –*

*Шину быстро накачаем!*

*Воздух мы внизу вдыхаем*

*Голову не поднимаем!*

***Артикуляционная гимнастика***

Основные задачи артикуляционной гимнастики – выработать качественные, полноценные движения органов артикуляции, подготовить их к правильному произнесению. В результате этой работы у детей повышается показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшается музыкальная память, внимание.

Артикуляционная гимнастика не отнимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щёк, челюсти, развить мимику, а также выразительную дикцию.

**Первый комплекс**

1.Удерживание губ в улыбке, передние верхние, и нижние зубы обнажены.

2.Вытягивать губы вперёд трубочкой.

3.Чередовать положения губ: в улыбке - трубочкой.

4.Спокойное открывание и закрывание рта, губы в положение улыбки.

5.Язык широкий.

6.Язык узкий.

7.Чередование положений языка: широкий - узкий.

8.Подём языка за верхние зубы.

9.Чередование движений языка вверх - вниз.

10.Чередование следующих движений языка(при опущенном кончике): отодвинуть язык в глубь рта - приближать к передним нижним резцам.

**Основной комплекс**

1.Открыть рот и подержать открытым (а - а - а - а), закрыть.

2. «Заборчик» - губы в улыбке, видны верхние и нижние зубы.

3. «Хоботок» - губы вытянуты вперёд трубочкой.

4. «Лопатка» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10 - 15 секунд.

5. «Иголочка» - рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперёд. Чередовать «Лопатка» - «Иголочка».

6. «Часики» - рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

7. «Качели» - движение языка: нос - подбородок.

**Упражнения для губ**

«Улыбка» - удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

«Заборчик» - рот закрыт. Верхние и нижние зубы обнажены. Губы раскрыты в улыбке.

«Трубочка» - вытягивание губ вперёд длинной трубочкой.

«Хоботок» - вытягивание сомкнутых губ вперёд.

«Бублик» - зубы сомкнутые. Губы округлены и чуть вытянуты вперёд. Верхние и нижние резцы видны.

Чередование положений губ: «Заборчик» - «Бублик», «Улыбка» - «Хоботок».

«Кролик» - зубы сомкнутые. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

***Физвокализ***

Фиоказвлиз- способ оптимизации межмышечной координации биоакустического резонанса в организме человека, система вокальных упражнений А. И. Попова, **направленная** **на** увеличение объема легких, обеспечение их качественной вентиляции, нормализацию сердечно- сосудистой системы.

Упражнение «Звук /а/, /и/, /о/, /у/»

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их пропевания ), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

звук "А"– снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;

звук "И" – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;

звук "О" – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;

звук "М" - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;

звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;

звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы" – лечат уши;

звуки "У", "Ы", "X", "Ч" – улучшают дыхание;

звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

"ОМ" – снижает кровяное давление;

"АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;

"АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь;

"УХ", "ОХ", "АХ" – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной

энергии.

***Фонопедические упражнения В.В.Емельянова***

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком

***"Динозаврик"***

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!  
Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!  
Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!  
И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

***«Лень»***

На меня напала ле – ень

День и ночь, день и ночь, ле – е - ень

От жары укрыться в тень ле  - е-е-ень

Даже пнуть ногою пень ле е е нь.

А-а-а ноги руки ватные

И-и-и голова квадратная.( ленивые червячки)

***« Погреемся»***

Мерзнут на ветру ладошки

 Мы погреем их немножко.

( сначала дети дышат бесшумно, затем с голосом «а-а-а», далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот)

***« Посчитаем»***

Дети считают, усиливая голос от шепота до крика.

 Например,

1 – шепотом

2 – тихо

3- громче

4 – еще громче и т.д.

***« Капризка»***

Я не буду убираться! Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть, никого не слушать!

Затем дети кричат «а-а-а!», воют « У-у-у!», визжат « И-и-и!»

***« Тигр вышел погулять»***

1,2,3,4,5, тигр вышел погулять. Р-р-р-р!  Движение вверх, глиссандо

Запереть его забыли, 1, 2, 3, 4, 5, Р-р-р-р! Глиссандо вниз

Он по улице идет. Р! Р! Р!   Произносить коротко но активно верхнем регистре

Ни кому не пристает Р! Р! Р!             Произносить коротко      в низком регистре

Но от тигра почему – то разбегается народ. А! А !А!               звуки похожи на крики чаек.

Здравствуйте, лягушки! Ква, ква, ква! (рисуют голосом динозаврика)

Здравствуйте, котята! Мяу! Мяу! ( глиссандо вверх, потом вниз)

***Игра « Покачай ребенка»* *(на изменение силы голоса)***

- волнообразное усиление и ослабление  со звуком « а-а-а-а»

***Музыкально ритмические и ритмические упражнения***

***Ритмотерапия***

Ритмотерапия включает музыкально-ритмические упражнения, направленные на профилактику, укрепление правильной осанки, развитие гибкости. Они помогают добиться эмоциональной разрядки, выполняют релаксационную функцию. Движение и танец, помимо того, что снимаю нервно-психические напряжение, помогают легко и быстро устанавливать дружеские связи со сверстниками. Танец, мимика и жест, как и музыка –древнейшие способы выражения чувств и переживаний.

***«Зеркало»***

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.  
Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

***«Мокрые котята»***

   Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

***«Снеговик»***

   Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

***«Снегопад»***

***«Вальс снежных хлопьев» П.И.Чайковский***

Дети-«снежинки» плавно кружатся по залу. Руки разведены в стороны в руках

султанчики, это лучики снежинок,

их нельзя «сломать»,

снежинки очень хрупкие.



***«Прекрасные цветы»***

***«Утро» Э.Грига***



Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

***Игровое творчеств***

***Игровой массаж.***

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам.  Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

***«Дождик»***

Дождик бегает по крыше- ( Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом!  и похлопывать друг друга по спине.)

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-   (Постукивание пальчиками.)

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- ( Поколачивание кулачками.)

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше-   (Поглаживание ладошками.)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

***Упражнение «Нам простуда не страшна»***

Выполняется перед пением как распевка.

Что бы горло не болело

Мы его погладим смело *Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху-вниз*

Чтоб не кашлять, ни чихать

Нужно носик растирать *Указательными пальцами растирают крылья носа*

Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна! *Указательным и средним пальцами растирают кожу на мочками ушей*

***Музыкальные игры***

***«Бабка Ёжка»***

В тёмном лесе, есть избушка

Стоит задам на перёд

В той избе живёт старушка, бабушка Яга живёт.

Нос крючок, глаза большие, в темноте они горят,

Фу, противная какая, дыбом волосы стоят.

Не простая, костяная и поломана нога,

Фу противная какая…

*Говорит Баба яга:\_Разбегайтесь ,кто куда*

***Релаксация:***

***Психогимнастические игры***

Психогимнастические игры направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизация отношений со сверстниками и взрослыми, формированию уверенности в себе. Все игры сопровождаются музыкальным аккомпанементом или музыкальными записями.

***Игры «Этюды», Минуты шалости, « У моря», « В лесу» и т.д***

***Улыбкатерапия***

Детям предлагается прослушать музыкальное произведение, вызывающее весёлое настроение и улыбку. Можно рассмотреть иллюстрацию, соответствующею произведению. В беседе с детьми нужно обращать внимание на то, какие эмоции оно у них вызывает, поиграть в игру «Улыбнись, соседу» (*улыбаться соседу справа, слева)*

*Музыкальные произведения: И.С.Бах «Шутка», Д.Шостакович «Вальс-шутка», Д.Кабклевский «Клоуны».*

С огромным удовольствием дети играют в игру «*Передай своё тепло»*

*В кругу, держась за руки, закрыв глаза, слушают музыку, передавая через руки тепло, по окончании музыке открывают глаза и улыбаются.*

**

Результатами музыкально-оздоровительной работы стало

• Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;  
• Стабильность эмоционального благополучия ребенка;  
• Повышение уровня речевого развития детей;  
• Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями);  
• Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

Рекомендации:

- продолжать реализовывать и корректировать проект в следующем учебном году;

- организовать и провести работу по изготовлению пособий для пополнения развивающей среды силами детей и родителей.

***Методическая основа***

- «Музыка здоровья» , программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольника

М.В.Анисимова

- Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

- Фонопедический метод развития голоса врача-фонопеда В.В Емельянова