

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 90»

660115, г. Красноярск, улица Калинина, 187а тел.
8 (391) 200-26-13, 200-27-13 dou90@mailkrsk.ru

Методическая разработка
«Музицирование как фактор здоровьесбережения»

Составил: Лаптева Н.А.

2021г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| Основное содержание проекта «Будем правильно дышать»..... | 7 |
| Заключение:..... | 19 |
| Список литературы..... | 20 |

Введение

*«Музыка – не только фактор
облагораживающий, воспитывающий,
но и целитель здоровья».*

В.М.Бехтерев

Сегодня проблема сохранения здоровья человека (физического и психического) очень актуальна. В образовательной политике Красноярского края одним из приоритетных направлений в деятельности каждого общеобразовательного учреждения является здравоохранение, т.е. применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Среди ряда здоровьесберегающих технологий – технологии артпедагогики являются наиболее эффективными в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на формирование психоэмоционального фона, целенаправленную здоровьесберегающую деятельность ребенка, способствует ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно.

В связи с этим, нами была выдвинута идея проекта: **«Игротерапия в сохранении и укреплении здоровья ребенка»**. Именно через игровую форму в музицировании возможно развивать устойчивый интерес к сохранению здорового образа жизни. То, что музицирование влияет на здоровье человека неоспоримо, а, значит, влияет и на здоровье нации в целом. Это подтверждено как наблюдениями древних мудрецов, так и научными экспериментами современных учёных.

Игры и упражнения с активным музыкальным восприятием способны решить целый комплекс важных вопросов здоровьесбережения в работе с дошкольниками и младшими школьниками: удовлетворить свои потребности в движении и стабилизировать эмоции; научить владеть своим телом; развить не только физические, но и умственные способности, нравственные качества.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают психофизиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Деятельность с использованием игротерапии с применением технологий артпедагогики придает смысл и глубину сохранения и становления здоровья, связывает между собой блоки игровой и музыкальной деятельности, способствует развитию гармоничной личности.

В поиске наиболее эффективных средств здоровьесбережения признается огромное значение внедрения технологий артпедагогики. Воздействуя синтетической природой звука, мелотерапия и вокалотерапия является одной из форм здоровьесбережения в педагогическом процессе. В игротерапии присутствуют средства образной выразительности через пластику, мимику, жест, интонацию и др. Игровые действия в дыхательных, артикуляционных и физических упражнениях выполняют функции динамотерапии и ритмотерапии.

Объектом идеи проекта является здоровье детей дошкольного возраста.

Предметом идеи проекта являются формы, методы и приемы музицирования.

Целью идеи проекта является сохранение и укрепление здоровья детей средствами музицирования (пения, артикуляции, дыхательной и физической гимнастики).

Задачи идеи проекта:

Оздоровительные:

- создание условий для комфортного самочувствия на занятиях;
- овладение методиками музыкотерапии, звукотерапии, ритмотерапии;
- сохранение и укрепление здоровье детей, удовлетворение их биологической потребности в активном музицировании.

Обучающие:

- освоение определённого объёма знаний по музицированию;
- овладение навыками игротерапии, звукотерапии с целью укрепления и сохранения здоровья;

- обучение приёмам и методам правильного дыхания, грамотной артикуляции звуков, музыкально-пластического движения;
- знакомство с разнообразием здоровьесберегающих технологий музыкотерапии.

Развивающие:

- развитие художественно-творческих способностей, музыкально-слуховой активности, коммуникативных качеств и позитивного отношения к занятиям;
- развитие здоровьесберегающей самостоятельности;
- развитие памяти (зрительной и слуховой) посредством ритмотерапии, словотерапии, рифмотерапии.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в музицировании как средству оздоровления и самовыражения
- создание условий для самореализации, путём вовлечения в художественно-творческую деятельность;
- развитие физических, интеллектуальных и духовных способностей детей в их полном объеме через музицирование.

Даже в хороших условиях при полноценном питании ребенок будет плохо развиваться, станет вялым, если он лишен увлекательной игры. Творческие способности ребёнка будут развиваться эффективнее, если применять методы игротерапии.

При систематическом вовлечении детей в развивающую музыкально-творческую деятельность на основе форм, методов и приемов музицирования, будет достигнута положительная динамика в их стремлении к здоровьесбережению.

Цель музицирования – здравостроительство средствами *музыкотерапии, звукотерапии, словотерапии, рифмотерапии* проводить профилактику,

коррекцию дыхательного и артикуляционного аппарата, поддерживать и сохранять здоровье ребенка.

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;
- как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;
- музыка повышает и понижает мышечный тонус;
- восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;
- музыка улучшает вербальные и арифметические способности;
- музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление.

Виды игр, проводимые на протяжении реализации проекта:

1. Игры под пение
2. Игры под инструментальную музыку
3. Музыкально – дидактические игры
4. Игры с пением
5. Музыкально – пальчиковые игры

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции взрослых игра

используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Основное содержание проекта «Будем правильно дышать»

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Специальные дыхательные упражнения улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет выносливость человека, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. У детей дыхательные мышцы развиты слабо, поэтому необходимы специальные упражнения. Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса, но и в привитии детям чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Для этого мы выполним несколько дыхательных упражнений:

1. Разминка. Перед выполнением упражнений на развитие дыхания необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, потянуться и сделать глубокий выдох
2. Парадоксальное дыхание по А.Стрельниковой:
 - резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный. При этом полусогнутые руки на каждом вдохе резко идут навстречу друг другу (выполнять 10-20 раз): на каждую долю первой фразы делать резкий вдох носом, выдох самопроизвольный на вторую фразу:

Экосез

Ф.Шуберт

Легко, весело

The image shows the first 13 measures of the piano piece 'Экосез' (Ecossais) by Franz Schubert. The score is written for piano in 2/4 time, with a key signature of one sharp (F#). The tempo/mood is indicated as 'Легко, весело' (Lightly, happily). The music consists of a treble and bass clef system. Measures 1-8 are the first system, measures 9-12 are the second system, and measures 13 is the start of the third system. The piece features a simple, rhythmic melody in the right hand and a steady accompaniment in the left hand. There are several slurs and accents throughout the score.

- наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох: при наклоне вперед – выдох:

Аннушка

Чешская народная песня

Умеренно

Обр. В.Рибикова

Musical score for 'Аннушка' in 3/4 time, key of D major. The score consists of three systems of piano accompaniment. The first system (measures 1-6) includes a first ending (1.) and a second ending (2.). The second system (measures 7-9) and the third system (measures 10-12) continue the piece. Dynamics include *f* (forte) in measures 1, 2, 5, and 10.

- полуприседания с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

Наше поле

Словацкая народная песня

В темпе польки

Обр. И.Павлича

Musical score for 'Наше поле' in 2/4 time, key of B-flat major. The score consists of two systems of piano accompaniment. The first system (measures 1-7) includes a *mf* (mezzo-forte) dynamic. The second system (measures 8-14) includes a first ending (1.) and a second ending (2.). Dynamics include *p* (piano) in measures 6 and 13. The score ends with the word 'Конец' (The End) in measure 14.

3. Задержка дыхания по К.Бутейко. Предложить ребенку «нырнуть глубоко под воду за рыбой и долго не выныривать»
4. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

Наше поле

Словацкая народная песня

Обр. И.Павчича

В темпе польки

8

Конец

1. 2.

С начала до слова "Конец"

5. «Пение лягушки». Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».

В предложенном упражнении важное место занимает звукотерапия: согласная «К», «В» и гласная «А».

К примеру, на согласную «В» можно предложить первое музыкальное предложение песни:

Паровоз

Живо

Г.Эрнесакс

Е - дет, е - дет па - ро - воз, две тру - бы и сто ко - лес,

3

две тру - бы, сто ко - лес, ма - ши - нис - том ры - жий пес.


На согласную «К» можно предложить песенку «Вышла курочка гулять... Ко-ко-ко, не ходите далеко».

А на звук «А», который долгое «А» вызывает вибрации в области груди и массирует гортань. И для активного формирования гласной «А» предлагается пропеть короткую попевку «Зайчик», где совпадают ударный слог на «а» и

сильная для музыкального такта. В вокальной практике ударный слог на «о» формируется к звукоизвлечению «а»

Зайчик

детская песенка



Зай - чик ты, зай - чик, Ко - ро - тень - ки нож -

6. «Самолетик». Дети пропевают попевку, активно артикулируя гласную «У» (вытянуть губы вперед и добиваться в упражнении вибрации артикуляционного аппарата).

Самолет

Живо

Е.Тиличсва



Са - мо - лет ле - тит, са - мо - лет гу - дит: у -
у - у - у! Я ле - чу вМоск - ву!

Или, к примеру, выполнять движения в точном соответствии ритмического рисунка музыкального произведения, координируя движения рук и ног с дыханием.

Так, в первой части – выполнять ритмический рисунок музыкального примера: ладошками – восьмые длительности, тогда как ноги выполняют ритмический рисунок аккомпанемента – четвертными долями и прохлопывание ритмического рисунка мелодии в первой части фрагмента.

Во второй части музыкального фрагмента: прохлопывание ритмического рисунка в точном соответствии пунктирного ритма, тогда как присутствует действие «топание» на сильную и относительно сильную доли.

И в третьей части выполнить ритмический рисунок аккомпанемента (шестнадцатыми длительностями).

Пассакалия

отрывок из сюиты

Г.Гендель

Облегчения редакции А.Руббаха

Умеренно

p

(***)

замедляя

Или, к примеру, игра «Я-Рыбка». Пока звучит музыкальная фраза (в исполнении педагога), дети на выдохе говорят: «Буль-буль-буль» - и только по окончании фразы легко ударяют себя по коленям.

Так, в первой части – выполнять ритмический рисунок музыкального примера: ладошками – восьмые длительности, тогда как ноги выполняют ритмический рисунок аккомпанемента – четвертными долями и прохлопывание ритмического рисунка мелодии в первой части фрагмента.

Во второй части музыкального фрагмента: прохлопывание ритмического рисунка в точном соответствии пунктирного ритма, тогда как присутствует действие «топание» на сильную и относительно сильную доли.

И в третьей части выполнить ритмический рисунок аккомпанемента (шестнадцатыми длительностями).

Или, например, выполняя упражнение «Воздушный шар»:

Наше поле

Словацкая народная песня

Обр. И.Павичича

В темпе польки

Конец

С начала до слова "Конец"

- стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы. Произносить звук «С» на сильную долю:

Чарда

Венгерская народная мелодия

Обработка А.Немешович

Умеренно. Певуче

7

«Гармошка» - играя всеми пальцами на вытянутых, распущенных губах при выдувании звука на определенный мотив:

Паровоз

Живо

Г.Эрнесакс

Е - дет, е - дет па - ро - воз, две тру - бы и сто ко - лес,
3
две тру - бы, сто ко - лес, ма - ши - нис - том ры - жий пес.

The musical score for 'Паровоз' is written in G major and 2/4 time. It consists of two staves of music. The first staff contains the first line of lyrics, and the second staff contains the second line. A measure rest '3' is placed above the first staff at the beginning of the second line of music.

Так, в упражнении «Перочинный ножик» (дренаж выжиманием, для оттока мокроты). На сильную долю выдох с наклоном туловища к ногам, не отрываясь от пола. Произносить «Ха» на относительно сильную долю в конце фразы.

Моя лошадка

А.Гречанинов

Умеренно скоро

5

The musical score for 'Моя лошадка' is written in G major and common time (C). It consists of two systems of piano accompaniment. The first system is marked 'Умеренно скоро' and the second system is marked '5'. Both systems feature a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and a bass line in the left hand.

Вокалотерапия

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением.

Дыхательные упражнения:

1. «Дворник». Задание: очистить двор от комков снега.

На стол выкладываются комочки ваты. Дети спокойным продолжительным выдохом поочередно убирают комок за комком, распределяя выдох строго по музыкальной фразе (задерживая или ускоряя собственный выдох на продолжительность музыкальной фразы), что способствует формированию необходимого вокального дыхания:

Е.Марченко

Умеренно

iano
mf

6

12

2. «Паровозик». Дети встают друг за другом и подпевают паровозу именно тем ритмическим рисунком во вступлении музыкального произведения: «У-У-У» и далее выполняя действия аккомпанемента ногами (на носочках), а мелодию ладошками различными звучащими жестами.

Звук произносится на активной и твердой диафрагме на выдохе. Затем следует выдох на долю из-за такта, что несет за собой переход на звукосочетание в ритмическом оформлении, тогда как ноги выполняют ритмический рисунок фортепианного аккомпанемента.

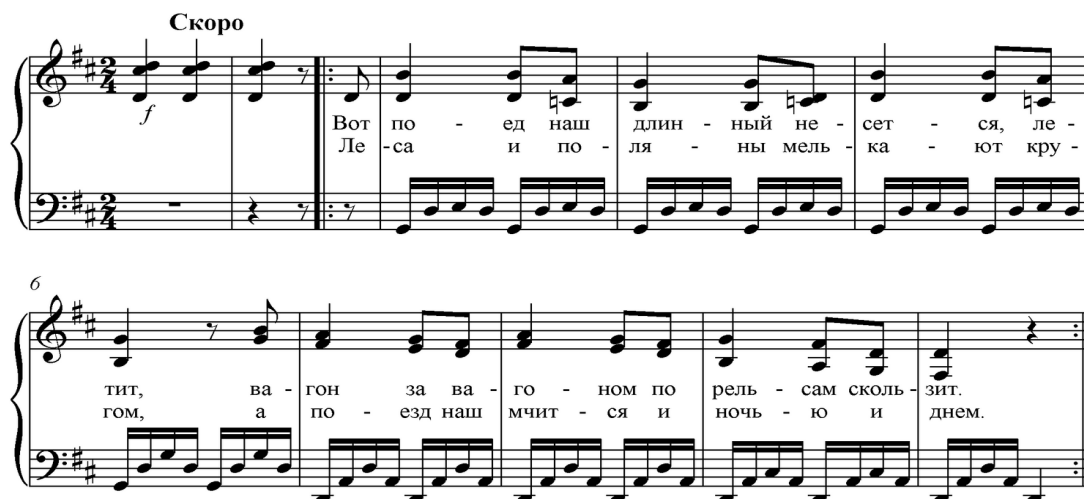
И на это направлены упражнения на ритмотерапию - звукотерапию- мелотерапию, где учащиеся должны выполнить ритмический рисунок произведения различными звучащими жестами.

Как, например:

Поезд

Н.Метлов

Скоро



Вот по - ед наш длин - ный не - сет - ся, ле -
Ле - са и по - ля - ны мель - ка - ют кру -
тит, ва - гон за ва - го - ном по рель - сам сколь - зит.
гом, а по - езд наш мчит - ся и ночь - ю и днем.

3. «Задуй свечу». Сделать спокойный вдох и выдох. Медленно выпуская воздух, дети произносят звук.

ТАНЕЦ

Е.Марченко

Умеренно

Piano *mf*



«Снежки».

Дети сидят друг против друга. На столе (парте) лежит комочек ваты. Предложите детям «поиграть в снежки», струёй воздуха направляя комочек друг другу. Дуть осторожно, чтобы комочек не улетел.

ДВЕ ЛОШАДКИ

Ф.Лепинская

Живо, весело

8

12

Массаж рук и пальчиковая гимнастика

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятно влияет на психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизируют весь организм.

«Поиграем пальчиками» (по технологии В.Карась):

1. Из закрытого кулачка поднимать каждый палец на счет 5 и сжать в кулак, с ощущением силы каждого сустава пальца .
2. Из раскрытой ладони собирать каждый палец в кулак и активно разжать кулак с активным ощущением каждого сустава пальца.

Марш для пальчиков
Физкультурный марш

В темпе марша Е. Марченко

Piano

7 1. 2.

13

Веселая физминутка (динамотерапия)

Под музыкальное сопровождение дети выполняют определенные движения (с показа учителя по содержанию текста песни) на сильную долю такта.

Зверобика
Песенка-игра

Весело. Ритмично Б. Савельев

4

8

Все игры и упражнения проводятся с музыкальным сопровождением, где обязательное совпадение метра и ритма (ударного слога, сильной доли). Музыкальные примеры могут быть подобраны по собственному усмотрению педагога.

Заключение:

С помощью музыкально-дидактических игр проводится большая индивидуальная здоровьесохраняющая работа. Такие игровые упражнения помогают координировать движения, развивают умение ориентироваться в пространстве. Музыка помогает детям преодолеть скованность. Движения становятся более ритмичными, четкими. Танцевальные движения подбираются простые, чтобы вызвать желание прислушаться к ритму музыки и двигаться в соответствии с ним. При выполнении танцевальных движений обращается внимание на осанку, положение головы. Реализация данного проекта способствует достижению наибольшей игровой раскрепощенности и высокой творческой активности. Все эти методы, формы, приёмы и технологии взаимосвязаны в единую систему работы детского сада по сохранению и укреплению здоровья.

Список литературы

1. Баландин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов старшего дошкольного и младшего дошкольного возраста. Краснодар, 1999.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. М.: ТЦ «Сфера», 2008.
3. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.,1986.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать. М.: «Просвещение», 1983.
6. Должникова Р.А., Федосимов Г.М., Кулинич Н.Н., Ищенко И.П. Реализация преемственности при обучении и воспитании детей в ДОУ и начальной школе. М.: «Школьная Пресса», 2008.
7. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. М., Владос, 2000.
8. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2008.
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей. М.,АРКТИ, 2002.
- 10.Коротков И.И. Подвижные игры детей. М.: «Просвещение», 1987.
- 11.Пикулева Н. Слово на ладошке. М.; «Новая школа», 1997-97с.
- 12.Рзынкина М.Ф., Андриюшкина Е.Н. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, 2007.
- 13.Сизова Н.О. Валеология. СПб.: «Паритет», 2008.
- 14.Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.: ТЦ «Сфера», 2003.
- 15.Самаукина Н.В. Игры в школе и дома, Ярославль, 2002.
- 16.Торохова Е.И. Валеология. М.: «Наука», 2002

