

**Опыт работы
музыкального руководителя
Потаповой Т.Ф.
«Укрепление здоровья детей через музыкальные занятия
и кружок вокала»**

2014г.

Педагогический процесс осуществляется в соответствии с программой воспитания и обучения детей в детском саду под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. На протяжении этих лет в своей работе использовала следующие парциальные программы и технологии:

- «Кроха»- программа воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошкольных учреждений под редакцией Г.Г.Григорьевой
- Программа «Гармония» *Авторы:* К.В.Тарасова, Т.В.Нестеренко, Т.Г.Рубан.
- Программа «Музыкальные шедевры» Автор О.П.Радынова.
- В.В. Емельянов. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования.

Одним из направлений деятельности ДООУ является укрепление здоровья детей, поэтому свое планирование я осуществляю с учетом этих задач. Изучив состояние заболеваемости детей, я сделала вывод – дети редко болеют простудными заболеваниями, но все чаще подвергаются вирусным инфекциям. Зная, что образовательный процесс в ДООУ охватывает все основные направления, я решила особое внимание в своей работе обратить на повышение иммунитета детей, разработав систему по этому направлению.

СИСТЕМА работы по ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ включала следующие блоки:

1. Здоровье детям.
2. Здоровье родителям.
3. Здоровье сотрудникам.

Первый блок включал в себя оздоровительные мероприятия на музыкальных занятиях и после их завершения:

Лечебная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой:

Упражнение “Ладочки” (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладошки.

Упражнение “Погончики”

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу.

В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются

“Повороты головы”

И.П.: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева и т. д.

Зрительная гимнастика

1. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажимать и расслаблять глаза.

2. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд и т.д. Эти упражнения выполняются между песнями с разным темпом исполнения, после ритмических движений и музыкально-подвижных игр или после занятия; постоянный контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев, музыкально-ритмических упражнений, музыкально-подвижных игр; использование артикуляционной, пальчиковой, психогимнастики,

Точечный массаж лица (носогубный треугольник, нос);

Цветотерапия:

Голубой цвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции. *Зелёный* цвет хорош при переутомлении, *Красный цвет*, активизирует силы организма основы и даже лечит простуду.

Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение.

Использую на занятии тот цвет, в котором ребёнок больше всего нуждается в данный момент. (вид деятельности- использую цветные медальки) И помните – полезно и приносит добро всё, во что мы искренне верим!

Активное участие детей в пальчиковом театре; в хореографическом кружке; Ежедневно, перед каждым занятием соблюдается санэпидрежим (режимы температурный, проветривания, влажной уборки). Музыкальные мероприятия проводятся строго по времени, с определенной нагрузкой, с чередованием видов деятельности. Постоянно осуществляется контроль за правильной позой во время пения.

Два раза в год я провожу диагностику певческих и танцевальных навыков и один раз в год отслеживаю заболеваемость детей.

Второй блок представлен просветительской работой среди родителей, ведь основы здорового образа жизни закладываются, прежде всего дома, как личный пример родителей. Для просвещения родителей использовались разнообразные средства: социальные исследования (диагностика семьи), разработка тематических лекций («Музыка и здоровье ребенка - основа его психического благополучия и интеллектуального развития», «Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы» и др.) бесед, изучение положительного семейного опыта, передача педагогических знаний, индивидуальная и групповая работа с родителями по разрешению конкретных проблем, по овладению педагогическими умениями.

Третий блок - важное звено всей системы оздоровительной работы дошкольного учреждения. Основная его задача состоит в приобщении всех сотрудников к проблемам своего и чужого здоровья, формирование личной заинтересованности - как условие эффективности воспитательно-образовательного процесса. Поэтому я вела просветительскую работу среди сотрудников в виде семинаров, консультаций, бесед, круглых столов: «Как лечит музыка?», «Детский праздник или просто застолье», «Целебные звуки».

Педагоги помогали готовить праздники и принимали активное участие в них.

Я изучала дополнительную медицинскую литературу о вокальном пении и могу привести примеры - высказывания медиков о его пользе:

Врач-фониатр Е.И. Алмазов: «Пение... доставляет поющему удовольствие, ...упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, а последняя тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое здоровье»

Профессор В.И.Петров, фониатр: «Верхние дыхательные пути снабжены рецепторными инервационными приборами, которые дают начало важнейшим рефлексам, регулирующим дыхание, оказывающим влияние на сердечно-сосудистую систему, пищеварительные и другие органы»

Именно верхние дыхательные пути подвергаются усиленной рабочей нагрузке во время пения.(и другие)

Изучив литературу, благодаря знаниям о вокале (получила во время учебы), я сделала вывод, что в процессе пения участвуют различные группы мышц, которые на занятиях вокалом развиваются. Тренируются голосовые связки, голос приобретает звучность и тембральную окраску, расширяется диапазон.

Улучшается координация движений задействованных мышц, голос становится технически более управляемым и подвижным. Уменьшается утомляемость голосового аппарата. Тренируется дыхание, появляется возможность петь (или произносить) на одном дыхании более длинные фразы. Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы. Физическая работа, совершаемая организмом при пении, способствует укреплению здоровья.

Это способствовало организации кружка вокального пения.

На родительском собрании я рассказала о лечебном воздействии пения, обратила внимание родителей на часто болеющих детей и предложила родителям записать своего ребенка в кружок. Таким образом, получилась группа из 7 человек. Занятия кружка проходили индивидуально два раза в неделю во вторую половину дня в музыкально-игровой форме. Дети посещающие кружок стали намного меньше болеть лор-заболеваниями. Это повысило мой стимул и желание на этом не останавливаться, а продолжать искать в своей работе, виды музыкальной деятельности помогающей ребенку в его развитии. И нашла. Мелкая моторика рук помогает развитию памяти, облегчает в изучении иностранных языков, что является необходимым при переходе ребенка из ДОУ в школу. Поэтому следующим моим кружком стал кружок по обучению детей игре на фортепиано. Процесс ознакомления почти такой же, как и в вокальном кружке через общение с родителями и конечно чтобы ребенок хотел заниматься сам. Мои выпускники поступили в музыкальные школы и с большими успехами там учатся(имеют грамоты)

Все вышесказанные мероприятия и направления представляют собой здоровьесберегающую педагогическую технологию, реализация которой помогает снизить заболеваемость детей, способствует формированию здорового образа жизни и не вызывает сложных трудностей при практическом внедрении в повседневную практику.

Голубойцвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции. Схожие эффекты достигаются и с помощью синего цвета магическая сила цвета цветотерапия: он особенно эффективен для борьбы со стрессом. Считается, что долгое созерцание синего цвета

может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства.

Зелёный цвет хорош при переутомлении и головной боли. Ему также дано стабилизировать кровяное давление и умирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью, правда, многие находят этот цвет скучным и вгоняющим в тоску, поэтому не переусердствуйте.

Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активизирует силы организма основы цветотерапии и даже лечит простуду. Некоторые, памятуя об этом, даже накрываются при простуде красными пледами. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активизирует обмен веществ, однако с его употреблением надо быть наиболее осторожным! От долгого воздействия красного цвета человек может переутомиться и стать раздражительным.

Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение. Если долго смотреть на жёлтый цвет, то плохие мысли скорей покинут голову. Вы заметили, что в школах почти все кабинеты окрашены в жёлтый цвет? Именно так дизайнеры стараются пробудить больше положительных мыслей в головах цвет ребёнка усталых учеников.

Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, он также стимулирует щитовидную железу. Диетологи отметили способность оранжевого цвета стимулировать аппетит – это тоже можно взять на заметку.

Работа вокального кружка

Занятия проходят детьми от 3 до 7 лет. Порой приходят дети, которые и слова правильно не могут говорить. Чтобы проверить их вокальные данные, я придумала своеобразную диагностику. Ребенок поет не песенку, а своё имя, имена своих родных: папы, мамы, дедушки, бабушки. Большое внимание уделяю развитию речи у детей: проговариваем скороговорки, чистоговорки, проговариваем и пропеваем звуки в разных тональностях.

Из-за леса, из-за гор едет дедушка Егор.

Белые бараны били в барабаны.

Попевки, порой, рождаются сами собой: учим скороговорки, а затем начинаем их петь. Часто дети приносят на занятие детские книги стихов-четверостиший. Понравившиеся стихи также ложатся на незатейливую

мелодию, которую мы с удовольствием поём в разном характере, с разной динамикой и темпом.

Особое внимание уделяю дыханию: “надуваем шарик”, “нюхаем цветочки”, “сдуваем пыль”, “дуем на платочек”, “греем руки дыханием”, “дуем, как холодный ветер”. Играя, дети начинают вдыхать через нос, а выдыхать через рот, держат себя за рёбрышки, чтобы почувствовать, как они раздвигаются.

Поём попевки «Музыкального букваря» и приобретенные, приближенные для детей дошкольного возраста. По этим пособиям дети легко осваивают разные интервалы, поют протяжно, отрывисто, с разной динамикой, темпом.

Постепенно начинаю вводить нотную грамоту. Для детей оформила пособия: “Будем с нотками дружить”, Играя, дети знакомятся с нотками, с их названием, с их расположением на нотном стане. Поём подгруппами, дуэтом. Из года в год песенный репертуар подбираю очень тщательно: чтобы песни нравились детям, чтобы в них можно было показать разный темп, динамику, характер. На видеокамеру записываем выступления, прослушиваем, отмечаем, что не получилось, над чем нужно еще поработать. После каждого выступления на развлечениях дети поощряются призами. Очень приятно, что многие наши воспитанники, теперь уже школьники, продолжают своё музыкальное образование.