

**Здоровьесберегающие технологии
на
музыкальных занятиях**

Музыкальный руководитель:
Печёнкина М.В.
МДОБУ №35 «Светлячок»
г.Новотроицк
Оренбургская область

1. Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий (виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка - пальчиковая или жестовая игра - 1 упр.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра - 1 упр.
5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.
6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

2. Применение логоритмики на музыкальных занятиях. Примеры элементов логоритмики на музыкальных занятиях.

Логоритмические упражнения на музыкальных занятиях я провожу в основном во время музыкально-ритмических движений и игр-драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле.

Песня с движениями «Колыбельная» (1,2-я младшие группы)

Использую в играх-драматизациях и как заключительное упражнение на релаксацию.

Ой, люли-люшенки, *Кладут руку на руку*
Баиньки-баюшеньки... *и покачивают ими.*

Сладко спи по ночам
Да расти по часам. *Поднимают руки вверх.*

Музыкальный руководитель. Спит малыш. Свернулся клубочком кот и тоже задремал. И мы с вами отдохнем.

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной (кассета «Колыбельные»). Потом садятся, потягиваются, встают и спокойно выходят из зала.

Стихотворение с движениями «Падает снежок» (средняя группа)

Использую в музыкально-ритмических движениях и играх-драматизациях, и, в дальнейшем, на праздниках и развлечениях (Новый год, по следам праздника) для вовлечения всех детей в ход действия.

Падает снежок, *Поднимают руки вверх и*
Белый холодок, *медленно опускают их,*
И летят снежинки на *делая мягкие взмахи кистями-*
дорожку. *ми-*

Милый мой дружок,	<i>Вытягивают вперед то одну</i>
Маленький дружок,	<i>руку, то другую.</i>
Подставляй скорее ты	
ладошки.	<i>Вращают кистями рук.</i>
Пусть летает снег,	
Пусть летает снег,	<i>Вращают кистями рук.</i>
В воздухе кружится и	
порхает,	<i>поворачивают ладони</i>
А как на ладошки	
Наши упадет,	<i>то вверх, то вниз.</i>
Сразу тот снежок раста-	<i>Прижимают ладони друг к</i>
ет.	<i>другу на последнем слове.</i>

Упражнение «Как мы ухаживаем за огородом» на координацию речи с движениями под музыку(старшая, подготовительная группа)

Использую в музыкально-ритмических движениях и играх-драматизациях, и, в дальнейшем на праздниках и развлечениях (осенний праздник) для вовлечения всех детей в ход действия.

(Можно выполнять под мелодию русской народной песни «Как у наших у ворот».)

Хором. Огород у нас в порядке -

Мы весной вскопали грядки.

(Имитировать работу с лопатой)

Мы пололи огород.

(Наклониться или присесть, достать руками пол)

Поливали огород. *(Покачиваться вперед-назад)*

В лунках маленьких не густо

Посадили мы капусту.

(Присесть на корточки, обхватить руками колени)

Лето все она толстела,

Разрасталась вширь и ввысь.

(Медленно подниматься, руки на поясе, повороты туловища вправо-влево)

А сейчас ей тесно белой,

Говорит: - Посторонись!

(Ноги на ширине плеч, топнуть ногой в конце фразы)

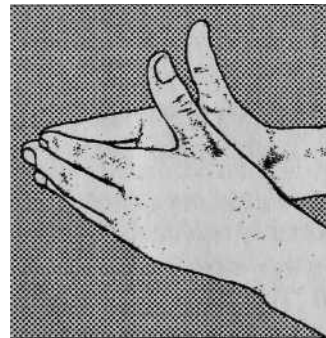
3. Применение пальчиковых игр. Примеры пальчиковых игр.

Применяю в качестве физминуток во время слушания или пения (старшую, чтобы тематика произведения была созвучна с упражнением, например упражнение «Пароход», «Капитан» при разучивании репертуара ко Дню защитника Отечества, «Теремок» - к Новому году и пр.). Сложные упражнения мы разучиваем в несколько этапов, а потом часто к ним возвращаемся. На одном занятии мы обычно повторяем какое-либо хорошо разученное упражнение и работаем над новым.

1,2 младшая группа

ПАРОХОД

Пароход плывет по речке и пытит он, словно печка.
Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.



Средняя группа

КАПИТАН

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стихок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Старшая, подготовительная группы

Пальчиковая сказка «Теремок»

Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю мышка бежит, у дверей остановилась и стучит: Мышка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Ну, а мышке в ответ - тишина. Поселилась тогда в домике она. Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю лягушка бе- жит, у дверей остановилась и стучит: Лягушка: Кто, кто в теремочке живет?	<i>показывают руками «крышу теремка», «бегут» указательным и средним паль- цем правой руки по ладони левой - жест «Мышка», стучат кулачком правой руки о ладошку левой, прижимают к губам указательный па- лец, показывают руками «крышу теремка», шлепают ладошками по коленям - жест «Лягушка», стучат кулачком правой руки о ладошку</i>
---	--

<p>Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, в доме живу, Пирожки с малиной жую. А ты кто? Лягушка: Я Лягушка, Я умею петь частушки! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю Зайка бежит, у дверей остановился и стучит: Зайка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, пирожки жую, Лягушка: Я, Лягушка, частушки пою. А ты кто? Зайка: Я Серый Зайка - на дудочке играй-ка! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю Лисичка бежит, у дверей остановилась и стучит: Лисичка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, пирожки жую, Лягушка: Я, Лягушка, частушки пою. Зайка: Я Серый Зайка - на дудочке играй-ка! А ты кто? Лисичка: Я красавица Лисичка, Всем свяжу я рукавички! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок. Как по полю, полю Мишка идет, у дверей остановился и ревет: Мишка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Звери Мишку испугались И в испуге разбежались!</p>	<p>левой, <i>жест «Мышка», «лепят ладошками пирожки», жест «Лягушка»,</i></p> <p><i>показывают руками «крышу теремка»,</i></p> <p><i>средний и указательный пальцы правой руки вытянуты вверх, остальные сжаты - жест «Зайка», стучат кулачком правой руки о ладошку</i> <i>левой,</i> <i>жест «Мышка»,</i></p> <p><i>жест «Лягушка»,</i></p> <p><i>жест «Зайка», имитируют игру на дудочке, показывают руками «крышу теремка»,</i></p> <p><i>мягкие движения кистями рук, стучат кулачком правой руки о ладошку</i> <i>левой,</i></p> <p><i>жест «Мышка»,</i></p> <p><i>жест «Лягушка»,</i></p> <p><i>жест «Зайка», имитируют игру на дудочке, мягкие движения кистями рук, поглаживают поочередно руки, показывают руками «крышу теремка»,</i></p> <p><i>громко топают ногами, стучат кулачком о кулачок, стучат кулачком правой руки о ладошку</i> <i>левой,</i></p> <p><i>сжимают пальцы в «замок» разводят руки в стороны.</i></p>
---	--

4. Применение ритмопластики на музыкальных занятиях. Примеры элементов ритмопластики на музыкальных занятиях.

Упражнения на ритмопластику я провожу в основном во время танцев и драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле.

Пример фрагмента музыкального занятия с применением элементов ритмопластики.

«Веселые путешественники»

Музыка М. Старокадомского

Задачи: развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой и словом.

Описание движений

И.П. - (исходное положение). Дети стоят друг за другом.

1 фигура

1 куплет

Ходьба друг за другом бодрым шагом.

Припев:

И. П. - стоя лицом в круг.

На слова "Тра-та-та" - три хлопка справа у головы.

Повторение - три хлопка слева.

На слова «Мы берем с собой кота» - на 4-х прыжках руки вниз.

На слова «чижика» - наклон вперед, руки назад "хвостиком",

«собаку» - слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опущены,

«Петьку-забияку» - шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«обезьяну»- наклон вправо, руки согнуты в локтях, ладони вперед,

«попугая» - наклон в том же положении влево,

«вот» - руки вперед.

«компания какая» - руки опустить.

Повторение последней фразы - движения те же, в конце - шаг на месте.

2 фигура

2 куплет

Запев:

Ходьба топаящим шагом, вращение согнутыми в локтях руками (паровозик)

На повторение музыки изменить направление движения, руки «держат руль» - имитация езды на автомобиле.

Припев: *движения те же.*

3 фигура

3 куплет

Запев: *поскоки по кругу друг за другом (для детей 3-3,5 лет вместо поскаков - ходьба).* Начиная со слов "Нам солнышко светило" дети 4,5-5 лет одновременно с поскаками выполняют маховые скрещивающиеся движения руками

над головой ("ветерок"). Эти движения можно выполнять враспынную и к припеву остановиться лицом к зрителям (педагогу).

Припев: движения те же.

На последний аккорд - прыжок на месте, руки вверх.

5. Применение психогимнастики. Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях.

Психогимнастические упражнения на своих занятиях я использую в начале занятия - чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад (в зависимости от их настроения); в конце занятия - на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр-драматизаций - чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

«Воздушные шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

На координацию движений, групповую работу.

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. Ведущий дает инструкцию: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

6. Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики. Примеры.

Применяю в качестве 1-2-х минутной разминки перед и во время пения.

Упражнение на дыхание «В Лесу»

Музыкальный руководитель: «Как легко дышится в лесу, воздух чистый и свежий. Подышим свежим воздухом». На счет - 1,2 - *вдох через нос*, 3,4 - *выдох через рот*.

Упражнение на дыхание «Вертушки»

Реквизит: игрушки – вертушки (полоска бумажки, ленточка).

Короткий вдох носом и продолжительный выдох на игрушку.