

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МУЗЫКАЛЬНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

ЛОГОРИТМИКА

Логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Особое место в работе над речью детей занимают музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Музыкальный руководитель сочетает музыку, речь и движения, воспитатель продолжает эту работу на речевых занятиях и в игровой деятельности детей. Такая комплексная форма предупреждает речевые нарушения у детей и способствует развитию личности в целом.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра.

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.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации.

Снятие эмоционального напряжения.

- Упражнять детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения.
- Коррекция настроения и отдельных черт характера.
- Обучение ауторелаксации.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

РИТМОПЛАСТИКА

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические

процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – основа успеха. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей.

Музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть: доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности); понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.); разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Помимо вышеуказанных элементов здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях можно использовать речевые игры, игровой самомассаж, музыкотерапию, артикуляционную гимнастику и др.

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

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение или валеологическая распевка для настройки на рабочий лад.
2. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка – пальчиковая или жестовая игра.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.
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.

ПЕСНИ - РАСПЕВКИ

Просыпайтесь!

Ладочки, просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро!

Доброе утро всем, всем, всем!»

Музыкальная запись песни «Просыпайтесь!». Включает две строки нот на пятилинейных скрипичных станах. Первая строка начинается с ноты «3» (третий такт). Под первой строкой текст: «Ла - дош - ки, про - сы - пай - тесь, по - хло - пай - те ско - рей!». Вторая строка начинается с ноты «3». Под второй строкой текст: «Нож - ки, про - сы - пай - тесь! Спля - ши - те - ве - се - лей!».

Здравствуйте!

Солнышко ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,
Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

Музыкальная запись песни «Здравствуйте!». Включает две строки нот на пятилинейных скрипичных станах. Первая строка начинается с ноты «3». Под первой строкой текст: «Сол-ныш-ко яс-но-е, здрав-ствуй! Не-бо пре-крас-но-е, здрав-ствуй!». Вторая строка начинается с ноты «3». Под второй строкой текст: «Все мо-и под-руж-ки, все мо-и друзь - я, здрав-ствуй-те, ре - бя - та! Как люб-лю вас я!».

МУЗЫКАЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СИНИЧКИ

Засверкало солнышко, прилетели птички,
И запели песенку веселые синички — выполнять свободные произвольные движения, изображая весело летающих птичек.

На лужайке целый день — подбежать к ведущему и встать вокруг него.
Зень-зень-зень, зень-зень-зень — ведущий проговаривает это в каком-либо ритме в размере 2/4 и при этом соответственно хлопает в ладоши.



СОЛНЫШКО

Солнышко смеется -	хлопать в ладоши на акценты в тексте.
Дили-лили-лень -	быстро вращать кулачками рук у лица («фонарики»).
Весело поется -	хлопки в ладоши.
Дили-лили-лень -	движение «фонарики».
Хорошо живется -	хлопки в ладоши.
Дили-лили-лень -	движение «фонарики».
Солнышко смеется -	хлопки в ладоши.
Дили-лили-лень -	движение «фонарики»



Артикуляционные упражнения

«Дудочка»



На дудочку губы положим,
И даже сыграть на ней сможем.
Ду-Ду-Ду.

Описание: *С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).*

«Гармошка»



Присосу язык на нёбо,
А теперь смотрите в оба:
Ходит челюсть вверх и вниз –
У неё такой круиз.

Описание: *Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягивают меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.*

«Барабан»



Описание: *Рот закрыт. Напряженным кончиком языка постучать в верхние зубы, многократно и отчетливо произнося: [д-д-д-д-д-д-д]. Постепенно убыстрять темп.*

Музыкальные пальчиковые игры

«Коза и козлята»

Исходное положение рук – кисти сомкнуты, пальцы направлены вверх в разомкнутом положении, как будто держат большой мяч.

Жила-была Коза, и было у неё семеро козлят. Однажды отправилась мама Коза на работу, на лужок пастись и поёт козляткам-ребяткам:

«Козлятушки-ребятушки,

Я на луг пойду, молочка принесу!

Закрывают дверцы серебряные:

Раз - дверца, два - дверца, три - дверца, (по очереди соединяем подушечки

Четыре - дверца, пять – дверца... пальцев, начиная с мизинцев)

Все дверцы закрыли?

Закрывают замки золочёные:

Раз – замочек, два - замочек, три - замочек, (по очереди перекрещиваем Четыре – замочек, пять – замочек... пальцы, сжимаем в «замок»)

Все замочки закрыли?»

Проверим – крепок ли замок? Крепок! (пытаемся «разжать замок»)

Целый день мамочка Коза работала, вечером приходит домой и поёт козляткам-ребяткам:

«Козлятушки-ребятушки,

Я домой пришла, молочка принесла!

Открывают замки золочёные:

Раз – замочек, два - замочек, три - замочек, (разжимаем пальцы, снова

Четыре – замочек, пять – замочек... соединяем их подушечки)

Все замочки открыли?

Открывают дверцы серебряные:

Раз - дверца, два - дверца, три - дверца, (разъединяем пальчики, возвращаем

Четыре - дверца, пять – дверца... в исходное положение)

Все дверцы открыли?»

Зашла мама Коза домой, напоила козляток-ребятком молочком, и начали они от радости плясать:

«Три-татошки, три-тата, («бегаем» пальцами правой руки по ладони левой,

Вышла кошка за кота, затем наоборот)

За кота-котовича, За Петра Петровича!»

Вот такая сказка! (развели руки в стороны)



«Котенька-коток»

Исходное положение рук – кулачки прижаты друг к другу таким образом, что большие пальцы находятся сверху, а мизинцы – снизу.

Котя – котенька - коток,

Котя – серенький хвосток. (достаём мизинчики и соединяем их подушечки, подучается «хвостик»)

Лапочки-подушки, (хлопки «мягкими ладонями»)

Ушки на макушке. (кулачки сжаты, достаём и вытягиваем указательные пальцы)

Как услышат мышку, (поворачиваем «мордочку» вправо-влево)

Мышку-шалунишку.

Превратятся лапки (сжимаем и разжимаем пальчики - «коготки»)

В коготки – царапки.

Цап-царап! Цап-царап! («ловим мышку»)

Ам! (сжимаем ладони, «поймали»)

Мышка, мышка, не шурши, (легко гладим ладошки друг об друга)

Котя- котик, не спеши... (замерли)

Цап-царап! Цап-царап! («ловим мышку»)

Ам! (сжимаем ладони, «поймали»)

Давайте посмотрим, все ли мышку поймали? (заглядываем в ладошки)



«Журавель и лягушата»

Исходное положение – пальцы вытянуты в разные стороны («как длинные ноги у журавля»), ладошки должны ощущать «растяжение».

Повадился журавель, журавель (начиная с больших пальцев по очереди соединяем подушечки, мизинцы ударяют 3 раза, затем снова большие 3 раза)

На болото каждый день, каждый день (повторение движений)

Длинным клювом «щёлк-щёлк» (складываем ладошки в форме «клюва», открываем и закрываем)

В лягушатах знает толк! (ручки сжимаем в кулачки и показываем большие пальцы).

Возвращаемся к исходному положению, но теперь пальцы согнуты, «как лягушачьи лапки»

Пять весёлых лягушат (начиная с больших пальцев по очереди соединяем подушечки, мизинцы ударяют 3 раза)

Быстро спрятаться спешат (повторение движений)

Раз – под кочку, два – под кочку, (поочередно «прячем» пальчики в кулачок, начиная с больших). Три – под кочку, четыре, пять!

Вот и нету лягушат /складываем руки в «бинокль» и смотрим/

Все лягушата спрятались? Ну-ка, посмотрим внимательно!



МУЗЫКАЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ

ДОЖДЬ

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам!
Гром! Гром! Как из пушек!
Нынче праздник у лягушек.
Град! Град! Сыплет град!
Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

*«Бегают» пальчиками
по лицу.
Барабанят пальчиками
по лбу, щекам.
Хлопают в ладоши.
Изображают руками
«крышу» над головой.
Гладят себя по лицу.
Проводят большими пальцами
по крыльям носа.*



Осень

Ходит осень по тропинке,
Разукрасила осинки,
Огонечками зажгла
Стройные рябинки.
Осень не одна пришла -
Дождь с собою привела.
Он стучит по лужам звонко
И смеется, как девчонка!
Рядом веет ветерок,
Непоседливый дружок:
То помчится всех быстрее,
То уснет среди ветвей.

*Плавно ведут пальчиками
по лицу.
«Рисуют» пальцами глаза,
брови, нос.
То же самое, но легко
барабаня пальцами.*

*«Отряхивают» лоб, виски,
щеки.
Спиралевидные движения
указательными пальцами
по лицу.
Мягко гладят лицо.*

