

Формирование певческой культуры детей с использованием здоровьесберегающих технологий

Музыкальная деятельность занимает важное место в жизни ребенка, развивает его эмоциональную сферу, художественно-эстетический вкус. Образовательная программа ДОО формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития личности детей дошкольного возраста.

Музыка и детская музыкальная деятельность есть средство и условие вхождения ребенка в мир социальных отношений, открытия и презентации своего «я» социуму. Это основной ориентир для специалистов и воспитателей в преломлении музыкального содержания программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Применение современных педагогических технологий, методов и приемов помогает музыкальному руководителю решать задачи образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» более успешно.

ФГОС ДО задает стратегию развития дошкольного образования в качестве системы вариативного развивающего образования, открывая самые широкие возможности, в том числе и для музыкального руководителя. Поскольку разработчиками ФГОС ДО подчеркивается, что результатом дошкольного образования должна стать социализация детей, формирование у ребенка жизненно-важных базовых ценностей культуры мира, особое внимание музыкальный руководитель должен уделять развитию мотивации (это потребность в познании мира музыки, эмоций, чувств и фантазий, желание погружения в творчество и т. п.).

Музыкальное воспитание детей дошкольного возраста призвано не только заложить первичные музыкальные сведения, но и выявить природный творческий потенциал, обогатить эмоциональную и интеллектуальную сферы детей и на этой основе сформировать музыкально-эстетическую культуру личности. Эмоциональное благополучие каждого ребенка становится одной из основных задач дошкольного педагога.

Круг задач музыкального воспитания и развития ребенка в дошкольном детстве расширяется. Это задачи, связанные с вхождением ребенка в мир музыки, задачи развития музыкальной эрудиции и культуры дошкольников, ценностного отношения к музыке как к виду искусства, музыкальным традициям и праздникам. Музыка выступает как один из возможных языков ознакомления детей с окружающим миром, миром предметов и, самое главное, миром человека, его эмоций, переживаний и чувств.

В соответствии с современными требованиями музыкальный руководитель должен стать для дошкольника проводником в мир музыки и эстетики. Ребенок становится субъектом музыкальной деятельности, такой нестандартный подход требует от музыкального руководителя умения принять нестандартные приемы организации музыкальной деятельности, внедрять в образовательную деятельность инновационные технологии. Новые подходы к музыкальному образованию требуют использования абсолютно иных, наиболее эффективных педагогических технологий в развитии музыкальности детей. Выступая специфическим видом человеческого мышления, музыка несёт основную функцию – функцию человеческого общения.

Музыкальное воспитание в нашем ДОУ параллельно решает и задачи сохранения, укрепления здоровья детей. Мы внедряем в своем саду и здоровьесберегающие технологии. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Пение – один из любимых детьми видов музыкальной деятельности. Это занятие не только приятное, но и полезное. Пение влияет на общее состояние организма ребёнка, вызывает реакции связанные с изменением и улучшением кровообращения (а значит и улучшение обмена веществ), дыхания (значительно сокращается частота заболеваний дыхательной системы, носоглотки). Процесс пения помогает ребенку приобрести определенные навыки в развитии голоса, способствует формированию личности, развитию музыкального вкуса, содействует укреплению здоровья (развивает

дыхательные мышцы, благотворно влияет на нервную систему), помогает устранению дефектов речи. Пение в хоре объединяет детей, создает условия для их положительного эмоционального общения. В пении происходит общее развитие ребенка – формируются его высшие психические функции, развивается речь.

На музыкальных занятиях для обучения детей пению используются различные педагогические технологии: личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, игровые технологии, исследовательской деятельности, развивающего, проблемного обучения, информационно-коммуникативные и др. Это, несомненно, позволяет повысить эффективность и качество обучения, способствует развитию на занятиях творческого мышления, активизирует самостоятельную деятельность обучающихся. Но самыми востребованными технологиями в развитии певческих навыков являются здоровьесберегающие.

Забота о здоровье детей – важнейшая задача всего общества. Данная задача должна осуществляться не только родителями, но и педагогами образовательных учреждений начиная с дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, распевки, артикуляционная гимнастика, игровой самомассаж и др.), используемые на музыкальных занятиях при подготовке к пению, помогают развивать музыкальные способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств физического развития ребенка.

Здоровьесбережение – это целенаправленная системная деятельность музыкального руководителя по применению здоровьесберегающих технологий и воздействию музыкой на детей. Музыкальный руководитель учит детей быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умеющими импровизировать. Музыкальная импровизация, активное творческое музицирование – физическое и духовное здоровье каждого ребёнка. Только в гармонии с собой и миром, будет здоров воспитанник.

Цель работы музыкального руководителя – укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Развивать музыкальные и творческие способности детей в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

- Формировать певческую культуру детей.

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.

- Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.

Пути решения проблемы: принципы, методы и приёмы, здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми.

В основе обучения детей пению использую следующие общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, реалистичности и доступности,

последовательности и систематичности, наглядности, занимательности.

Певческие возможности дошкольников невелики. И всё же, начиная с подпевания, они постепенно овладевают навыками петь негромко, правильно интонировать, выражать свои чувства. Методические приемы по пению, используемые в работе с дошкольниками Пение вслух, про себя. Эхо. Цепочка. Хлопаем и маршируем. Пение закрытым ртом «м...» «М...».

Пение «по секрету». Пение a cappella. Пение дуэтом «Помоги другу».

Работая с детьми, я постоянно слежу за соблюдением правил по охране голоса, за тем, чтобы ребята пели естественным голосом, не форсируя звуки, не говорили слишком громко. Крик, шум портят

голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей. Не следует позволять детям исполнять песни с большим диапазоном.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологические песенки-распевки

Цель распевания - подготовка голосовых связок к пению и упражнение в чистом интонировании определенных интервалов. В практике моей работы песни-распевки имеют здоровьесберегающую направленность.

Задачи: предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Валеологические песенки-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.

Например: «Доброе утро!»

Доброе утро! Улыбнись скорее!

И сегодня весь день будет веселее.

Мы погладим лобик,

Носик и щечки.

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки: сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем: смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова, будьте все здоровы!

Короткие песенки-упражнения дети осваивают на слух, сравнивают отдельные звуки по высоте, определяют, какой звук выше, какой ниже. Попевки помогают детям понять движение звуков и т.д. Так же могут использоваться упражнения направленные на правильное певческое формирование гласных и правильное произношение согласных звуков.

Дыхательная гимнастика

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. В ДОУ музыкальные занятия включают несложные упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, которые повышают показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Например:

«Цветок» (упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Выдыхаем через рот, губки «трубочкой», медленно выпуская воздух.

«Насос» («Накачиваем шины»)

По шоссе летят машины - все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины, дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счёт «раз» слегка кланяемся вниз - руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счёт скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушёл пассивно.

«Машина» (обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох через нос («наливают бензин») и выпускают воздух через рот, при этом делая язычком «тр-р-р», копируя работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

«Собачка» (закаливание зева)

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировать силу вдоха и выдоха.
- Развивать продолжительный вдох.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку.

При разучивании упражнений я сначала показываю его с пояснениями, затем предлагаю детям повторить упражнение вместе со мной, контролируя действия каждого ребенка.

В качестве речевого материала на занятиях использую сначала гласные звуки, потом слоги, слова, фразы. Постепенно продолжительность речевого выдоха у детей возрастает.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Игровой самомассаж

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачи установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку.

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.

Использование игрового массажа М. Каргушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Обучение простейшим массажным приемам проводится в игре.

Цель – обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела.

При проведении массажа важно научить детей не давить на точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. (от кистей рук к плечу и т.д.)

1. Проводя массаж определенных частей тела, используются поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания [1].

2. Пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания. Большой палец руки связан с легкими и печенью; указательный – с пищеварительным трактом, печенью, толстой кишкой; средний – с сердцем, кровообращением; безымянный – с нервной системой и здоровьем в целом; мизинец – с сердцем, тонким кишечником. В центре ладони находится точка повышения активности.

3. Массаж головы улучшает кровообращение, снимает головную боль. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальцами, взъерошивать или приглаживать волосы, «рисовать» спиральки от висков к затылку. Данные упражнения нельзя выполнять детям с повышенным внутричерепным, глазным, артериальным давлением, с заболеваниями нервной системы и головного мозга.

4. Самомассаж ушей выполняется разогретыми трением ладонями и пальчиками – потереть, подергать в разные стороны мочки ушей, погладить ушки, гладить завитки ушей и т.п.

Массаж повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз.

Весёлые потешки для массажа:

«Били лён» (Дети стоят «паровозиком»)

Били лён, били, стучат друг другу кулачками по спине

Топили, топили, растирают ладонями.

Колотили, колотили, шлёпают ладошками.

Мяли, мяли, разминают пальцами.

Трепали, трепали, трясут за плечи.

Белы скатерти ткали, чертят» по спине рёбрами ладоней.

На столы накрывали. Поглаживают ладонями.

Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал. Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.

И по снегу прыгать стал

Прыг – скок, прыг – скок!

Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенёк. Дети шлёпают ладошками по коленям.

В барабан он громко бьёт:

Бум-бум-тра-та-та!

Зимой погода – красота!

А в лесу такой мороз! Дети хлопают ладошками по плечам.

Зайка наш совсем замёрз.

Лапками – хлоп-хлоп! Хлопают в ладоши.

Ножками – топ-топ! Топают.

Носик – трёт-трёт-трёт! Поглаживают крылья носа.

Ушки – мнёт-мнёт-мнёт. Поципывают ушки.

Прыгай выше, зайка,

Зайка - попрыгайка. Лёгкие прыжки.

Артикуляционная гимнастика

Основная цель: выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению фонем.

Задачи артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях:

- формировать артикуляцию различных звуков;
- закреплять артикуляционные уклады различных звуков в слогах, словах, фразах;
- совершенствовать подвижность и точность движений языка и губ (активизация движений кончика языка, выполнение дифференцированных движений кончиком языка, отграничение движений языка и нижней челюсти);
- увеличить объем слуховой памяти и внимания;
- учить выделять сильные доли в цепочке слогов;
- развивать музыкальную память, запоминания текста песен;
- совершенствовать дикцию;
- развивать чувство ритма;
- совершенствовать пространственную ориентировку в координатах: вправо-влево, вверх-вниз, в сторону, вперед-назад.

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

Для правильного звукообразования большое значение имеет четкая работа голосового аппарата (нижней челюсти, губ, мягкого неба с маленьким язычком), поэтому для достижения этой цели на каждом занятии провожу разминку – артикуляционную гимнастику по системе Емельянова В.В. Эти упражнения не только развивают певческий голос, но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.

В артикуляционную гимнастику входит:

- работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку и т.д.);
- с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки), массаж лица от корней волос до шеи собственными пальцами.

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осозанным восприятие и содержание песни.

Так, «путешествуя» вместе с язычком, дети знакомятся со всеми частями речевого аппарата: языком, зубами, губами, небом. Затем осваиваем артикуляционные упражнения:

- «Язычок проснулся» (толкать язычком в правую и левую щеку);
- «Язычок, покажись!» (покусать кончик языка);
- «Зубов не страшись!» (высовывать язык вперед и убирать назад);
- «Зубы кусаются» (покусать нижнюю и верхнюю губу по всей поверхности);
- «Губки хохочут» (в улыбке открыть верхние губы);
- «Губки обижаются» (вывернуть нижнюю губу);
- «Вкусный язычок» (пожевать язык боковыми губами);
- «Чистые зубки» (провести языком между верхней губой и зубами и между нижней губой и зубами);
- «Улыбка» (улыбнуться).

В игре ребенок самоутверждается, как личность, у него развивается фантазия. Сами того не замечая, дошкольники решают в игре сложные задачи по развитию дикции и артикуляции. Важно и то, что именно этот вид широко используется детьми в самостоятельной музыкальной деятельности вне занятий.

Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. На моих музыкальных занятиях эти упражнения проводятся под счет с хлопками под музыку, а так же в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями. Артикуляционная гимнастика не должна быть утомительной и продолжаться не более 3-х минут перед пением. Упражнения выполняем с детьми сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, ноги и руки находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого и, если есть возможность, свое лицо в зеркале

В процессе выполнения артикуляционных упражнений слежу за точностью выполнения детьми движений, темпом выполнения, за сохранением положительного эмоционального настроя у каждого ребенка.

Обязательное условие на занятиях – движение рук одновременно с пением. Руки помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно, выразительно и разнообразно, что позволяет достичь успехов даже с самыми слабыми детьми.

Когда мы исполняем попевки на двух нотах соль-ми, ладошкой показываем движение мелодии вверх-вниз, т.е. руки повторяют движения мелодии, или же они повторяют поступенное движение мелодии вверх или вниз, или же отрывистые движения звука на стаккато, или же мягкие движения рук – плавный звук на легато. Этот прием помогает детям сознательно управлять процессом звукоизвлечения.

Красивые, пластичные движения рук, дирижирование, активные, широкие движения, положительные эмоции – все это оказывает благотворное влияние на психологическое и физическое здоровье детей.

В результате такой работы улучшились показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, а также - музыкальная память, внимание.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

Ценность в пальчиковых играх в контексте развития музыкальности детей заключается в том, что они представляют собой первые опыты исполнительского артистизма, в которых характер исполнения фактически интонируется, обогащаясь ритмо-звуковыми модуляциями разговорной речи. Работа над текстами с жестовыми рисунками способствует также активизации абстрактного и образно-ассоциативного мышления. Пальчиковые игры оригинальны и интересны тем, что представляют собой миниатюрный театр, где актёрами являются пальцы. Текст находит здесь не буквальное отражение: определённая жесто-смысловая символика «взывает» к своей расшифровке и интерпретации.

Например: *«Кошка»*

Задача: Развивать координацию речи и движения.

Посмотрели мы в окошко - *пальцами обеих рук делают «окошко»*

По дорожке ходит кошка. *«бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке*

С такими усами! *показывают «длинные усы»*

С такими глазами! *показывают «большие глаза»*

Кошка песенку поет, *хлопки в ладоши*

Нас гулять скорей зовёт! *«зовут» правой рукой*

Речевые игры

Снимают напряжение, повышают способность к произвольному вниманию, обостряют наблюдательность. Музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию педагог добавляет музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение (пантомимические и театральные возможности).

Эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки.

Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например: *«Лиса по лесу ходила»*

Задача: Развитие ритмичности, координации, внимания.

Лиса по лесу ходила, Дробный шаг по кругу

Звонки песни заводила. На последний слог- разворот лицом в круг

Лиса лычки драла, Хлопки-тарелки

Себе лапки сплела. Поочерёдное выставление ног на пятку

«Скок-скок-поскок»

Задача: Развивать внимание, ритмичность, координацию движений.

Скок-скок-поскок. Ритмичные поскоки по кругу

Сколочу мосток,

в руках — деревянные ложки или кубики

на них отстукивается ритм стиха

Серебром замощу, всех ребят пущу.

В конце все останавливаются, ведущий вступает в диалог с кем-нибудь из участников («ритмический разговор»).

Таким образом, использование системы специальных упражнений различных игр, индивидуальная работа с детьми – все это позволило добиться положительных результатов в развитии певческих навыков у детей

Здоровьесберегающие технологии, формируют устойчивые певческие навыки, которые будут закрепляться, совершенствоваться при разучивании песенного материала. Воспитанники нашего детского сада поют теперь не только на занятиях, но и в неформальной обстановке самостоятельно, принимают активное участие в городских конкурсах, в постановках музыкальных спектаклей. Происходит формирование детской певческой культуры, развитие музыкальных и творческих способностей дошкольников.

Применение в работе музыкального руководителя инновационных форм и технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.