

Методы и приемы работы на музыкальной совместной деятельности проходят при использовании различных здоровьесберегающих технологий:

- песенки-распевки;
- сказки – шумелки;
- дыхательная гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- фонопедические упражнения;
- игровой массаж;
- музыкотерапия.

Песенки – распевки – это несложные добрые тексты и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Сказки «Шумелки» – это несложные тексты сказок, которые дети озвучивают при помощи музыкально – шумовых инструментов. Применяется с целями снижения уровня агрессивности, устранения тревожности, развитие эмоциональной саморегуляции.

Дыхательная гимнастика - упражнения А. Н. Стрельниковой. Эти упражнения тренируют дыхательные мышцы, регулируют работу дыхательного центра, развивают певческие способности детей.

Артикуляционная гимнастика – выработка качественных полноценных движений органов артикуляции, в результате чего повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти и внимания.

Фонопедические упражнения – по разработкам В. Емельянова и М. Картушиной. Способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга, укрепляют хрупкие голосовые складки детей, помогают профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Игровой массаж – по А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанову повышают защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализуют вегето-сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

Музыкотерапия – Эффективность влияния музыки на сохранение здоровья ребенка уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачами для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. В настоящее время музыкотерапия является официальным направлением в медицине. К примеру, в С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, изменяющуюся. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепианная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с большими почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справиться с бессонницей.

Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, называется «*эффект Моцарта*».

Песенки - распевки

<p>«Радуга»</p>  <p>Радуга - дуга, не давай дождей, Скажи же ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре</p>	<p>«Гули»</p>  <p>Гу - ли, гу - ли, гу-ли-и-и-и Са-ди-лись у де-ре-вца Фь же ре до ре ми фа</p>	<p>«Хрюшка»</p>  <p>Хрюшка хрюшка на дорожке, хрюшка хрюшка на дорожке До ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре</p>
 <p>Да-вай сол-ныш-ка, по-по-мо-щи-и-и-и! Скажи же ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре</p>	 <p>Ска - жи гу - ши, пор-ви-вать, Скажи Ваське - ва ва - сы - пать, Фь же ре до ре ми фа</p>	 <p>Ох как хрюшка бегает, хрюшка хрюшка на дорожке До ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре ре</p>

Петушок

www.doshkolniki.com

Не спеша Рус. нар. прибаутка

Пе ту шок, пе ту шок, зо ло той гусе бе шок.

Песня (распевка)

Скок, скок, поскок

Русская народная песня

Обу Н. Арсеньева

Вокал $\text{♩} = 100$

Пение

Скок, скок, по скок, ма - ло -
дог дрозд скок по во скок - ку по -
скок, ма - ло скок - ку на скок.

Скок, скок, поскок,
Молодой дружок
По волочку пошёл,
Молодичку нашёл.

Сказки «Шумелки»

МЫШИНАЯ ИСТОРИЯ

Осенью мышки весь день бегали туда и сюда, собирая запас на зиму.

(СТУЧИМ ПАЛЬЧИКАМИ ПО БАРАБАНУ ИЛИ КОРОБКЕ)

И вот, наконец, с неба стали падать красивые белые снежинки.

(УДАРЯЕМ ПАЛОЧКОЙ ПО МЕТАЛЛОФОНУ ИЛИ БОКАЛАМ)

Они покрыли замёрзшую землю пушистым белым одеялом, и вскоре на этом снегу появились маленькие следы мышиных лапок.

(УДАРЯЕМ ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ ИЛИ ПОДВЕШЕННОЙ ЛОЖКЕ)

Мыши попрятались в свои норки, где у них было очень много еды.

Они грызли орешки,

(ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ)

Грызли зёрнышки

(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО РУБЕЛЮ ИЛИ ДЕРЕВЯННОЙ РАСЧЕСКЕ)

И устраивали себе из соломы тёплые гнёздышки.

(ШУРШИМ ПАКЕТОМ ИЛИ БУМАГОЙ)

Особенно они любили лакомиться сладкими корешками.

(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО РУБЕЛЮ ИЛИ ГОФИРОВАННОМУ КАРТОНУ)

А снаружи на землю каждый день падал снег и шумел ветер.

(ДУЕМ В БУТЫЛКУ)

Но мышкам было очень хорошо под снегом в тёплых норках.

(УДАРЯЕМ ПАЛОЧКОЙ ПО МЕТАЛЛОФОНУ ИЛИ БОКАЛАМ)

ЗАЯЦ В ЛЕСУ

Жил-был заяц-трусишка. И всего этот заяц боялся.

Вышел однажды он из дома. Не успел и трёх шагов сделать, а ёжик вдруг как зашуршит в кустах!

(ШУРШИМ БУМАГОЙ ИЛИ ПАКЕТОМ)

Испугался заяц и бежать.

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро))

Бежал, бежал, присел на пенёк отдохнуть, а дятел на сосне как застучит!

(СТУЧИМ ПАЛОЧКОЙ ПО ДЕРЕВЯШКЕ)

Бросился заяц бежать.

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро))

Бежал, бежал, забежал в самую чащу, а там сова крыльями как захлопает.

(НАТЯГИВАЕМ РУКАМИ ТКАНЬ)

Побежал заяц из леса к речке

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро))

А на берегу лягушки сидели.

Увидели они зайца - и скок в воду.

(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО КСИЛОФОНУ ИЛИ ШЛЁПАЕМ ЛАДОНЯМИ ПО НОГАМ)

Тут заяц остановился и говорит:

- А ведь есть звери, что меня, зайца, боятся!

Сказал так и смело поскакал обратно в лес.

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (медленно))

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма. Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа. С медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, философские и психологические составляющие находятся на этапе дальнейших разработок. Однако педагогический компонент исследования речевого дыхания недостаточно изучен.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения. Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений. Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Правило первое

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным, и резким до грубости. Ваш вдох должен быть непродолжительным и заинтересованным! При этом нужно – представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы приручили и обязаны защищать. Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стеснясь, яростно, до грубости, ношайте воздух. Никогда не выполняйте упражнения мимоходом.

Правило второе

Движение, движение и еще раз – движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом. Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки. Выдох – результат вдоха. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушным. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

Правило третье

Третья особенность, вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. Нетрудно заметить, что, действуя по принципу «пассивный вдох – активный выдох», вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких. Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», «16», «32», то есть, вдыхаем сериями: два, четыре, восемь и т. д. раз подряд (при этом важно соблюдать следующий темп дыхания: 60-72 вдохов/мин.). Пауза между сериями вдохов составляет 2-3 секунды. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не «помогали», и воздух уходил произвольно. Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Естественно, что для детей достаточно 8-16 серий.

Правило четвертое

Какое количество вдохов рекомендуется делать подряд? Этот вопрос решается индивидуально, однако можно делать именно столько вдохов, сколько даются вам без труда – свободно, комфортно и легко. Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 «подхода» по 96 вдохов. При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по восемь, шестнадцать и тридцать два вдоха из исходного положения стоя. При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по два, четыре и восемь вдохов из исходного положения сидя или лежа.

1. Разминка

Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внохиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность.

Мы сегодня так играем –
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять –
Нужно носиком вдыхать.
Вдох-вдох-вдох-вдох.
Гарью пахнет – ох-ох!

2. «Шаги»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдох шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол папириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой –вдох.левой, правой... вдох, вдох. «А когда же выдыхать?» - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе! Научить детей дошкольного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.
А сегодня мы солдаты.
левой-правой мы шагаем.
Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Ладочки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладочки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладочки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладочки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».
Подражать мы будем кошке
В кулачки сожмем ладочки.
Запах мышки мы узнаем –
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем –
Мышку быстро мы поймаем!
Повороты и наклоны головы



«Окошко»

- * широко открыть рот – «жарко»
- * закрыть рот – «холодно»



«Мистим зубки»

- * улыбнуться, открыть рот
- * кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



«Месим тесто»

- * улыбнуться
- * пощелкать языком между губами – «ля-ля-ля-ля-ля...»
- * покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



«Машечка»

- * улыбнуться
- * широко открыть рот
- * высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)



«Дудочка»

- * с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сжаты)



«Заборчик»

- * улыбнуться, с напряжением обнажив сжатые зубы



Фонопедические упражнения В.В Емельянова

1. Греть руки дыханием.
2. Перевести беззвучный выдох в шипение горлом – h.
3. [A]h [A]h [A]h [A]h
4. «Волна»: х х х А х х х А х х х А х х х
5. «От шёпота до громкого голоса»: 1-10 (P mf f ff)

«Котик» (штро-бас)

Котик запрыгнул ко мне на колени,
Громко урчит, развалился в лени.
Я осторожно чешу за ушком,
Ласково глажу урчащее брюшко.

«Жираф»

У ЖИРАФА ЕСТЬ ВОПРО-	ос?
ДЛЯ ЧЕГО ВЫСОКИЙ РО-	ост?
ВИДНО С ЭТОЙ ВЫСОТЫ	ы
ВСЕХ, КТО ПРЯЧЕТСЯ В КУСТЫ	ы

«Моторы»

(P) — ЗАРАБОТАЛИ МОТОРЫ — (P)Ы
(P) — НА МАШИНАХ ЕДЕМ В ГОРЫ — (P)Ы
(P) — ВОЗВРАЩАЕМСЯ С ГОРЫ — (P)Ы
(P) — ПРОЕЗЖАЕМ ВО ДВОРЫ — (P)Ы

Игровой массаж

«Пианист»

Я мечтаю стать артистом -
Знаменитым пианистом.
Чтобы музыку играть,
Буду ноты изучать.
Нарисую нотный стан,
Не похожий на орган.
На спине танцует луч -
Это мой скрипичный ключ.
С ним изучим без забот
Семь веселых звонких нот!
Чтобы их запоминать,
надо спинку нам помять.
Села утка на гнездо.
Это будет нота ДО.
Спит собачка во дворе.
Это будет нота РЕ.
Кошку с дерева сними.
Это будет нота МИ.
По спине бежит дрофа.
Это будет нота ФА.
А в шкафу летает моль.
Это будет нота СОЛЬ.
В небе вижу журавля.
Это будет нота ЛЯ.
В море блещут караси.
Это будет нота СИ.
Мама, мама как я рад!
Знаю полный звукоряд
Я отвечу, ты спроси:
ДО, РЕ, МИ, ФА, СОЛЬ, ЛЯ, СИ

*Круговые движения руками по спине
по часовой и против часовой стрелке
Имитация игры на фортепиано*

Проводят линии

Рисуем скрипичный ключ

Мнут верхний плечевой пояс

Поцщипывание спины

Поглаживание спины

Массаж головы

Перебирание пальцами

Похлопывание

Разводы двумя руками снизу вверх

Волнообразные движения руками

Хлопки вверху над головой

Повороты в стороны

По очереди называют ноты

«Дятел»

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук.
Кловом, кловом он стучит,
Дятел ствол уже долбит.
Дятел в дуб всё стук да стук,
Дуб скрипит: «Что там за стук?»
Дятел кловом постучал,
Постучал и замолчал,
Потому что он устал!

Дети похлопывают ладонями по спине

Поколачивают по спине пальцами

Постукивают по спине кулаками

Постукивают по спине рёбрами ладоней

Поглаживают спину ладонями