**Поспелова Ю.Н**

**Музыкальный руководитель**

**МАОУ**

**«Начальная школа – детский сад№5» г.Перми.**

**Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях**.

Сохранение здоровья детей является приоритетным направлением педагогики, а в частности – музыкальных занятий.

На занятиях мы используем упражнения,которые не только способствуют развитию музыкальных способностей, но и оздоравливают организм.

В работе мы используем упражнения не только музыкантов-вокалистов,но и логопедов, врачей, спортсменов.

Эти упражнения можно поделить на несколько групп:

-упражнения на дыхание

-упражнения на развития голоса

-упражнения на дикцию ( артикуляционная и пальчиковые гимнастики).

-музыкально-ритмические упражнения

-упражнения на импровизацию

Все эти упражнения, с одной стороны, оздоравливают организм, с другой стороны, развивают певческие навыки.

Обратимся к первым из них. Это упражнения на дыхание. Особенно важен кислород для работы мозга, недостаток кислорода в головном мозге приводит к развитию различных заболеваний, а также снижению умственных способностей. В процессе занятий мы обращаемся к дыхательным упражнениям А.Н.Стрельниковой:

1. «Ладошки». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.  
  
2. «Погончики». И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

3. «Насос»(«Накачивание шины"). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.  
 Мы видим, что эти упражнения способствуют не только развитию правильного вокального дыхания, но и в целом благотворно влияют на здоровье ребёнка.Достаточно одного-двух упражнений, чтоб ощутить результат. Эти упражнения снимают усталость, улучшают настроение, память, а также помогают восстановить голос после перенесённых заболеваний.

Следующий этап занятия - это работа над звуком. Неправильное звукоизвлечение может привести к заболеваниям голосового аппарата, к узлам на связках и потере голоса. Поэтому цель этих тренировочных упражнений - настроить голос на работу. Методика В.В.Емельянова позволяет расслабить связки, избавить их от напряжения. Все упражнения представлены в игровой форме:

1. Ощутить на ладонях выдох из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, недостаточно интенсивным и равномерным.

2. Перевести бесшумный равномерный выдох в шипение горлом, не прерывая потока дыхания, осознавая при этом механизм торможения выдоха сближением голосовых складок.

3. Исходное положение: максимально открытый круговым движением (вперед-вниз) рот, оттопыренные губы, форма рта – прямоугольник, поставленный на меньшую сторону.

Четыре коротких шипящих звука в форме гласного «А» (Произнесение гласного «А» шепотом) без движений артикуляционной мускулатуры в паузах и с бесшумным вдохом. Одновременно с произнесением «А» шепотом резкие соударения большого и среднего пальцев правой руки.

4.«От шепота до крика». Сказать «раз, два» шепотом, «три, четыре» тихим голосом, «пять, шесть» средним голосом, «семь, восемь» громко, «девять!» очень громко, «десять!!!» – крикнуть.

5. «Крик-вой!». Исходное положение – максимально открытый рот. После бесшумного вдоха надо перевести крик «А» восходящей интонацией через регистровый порог в фальцетный регистр на гласную «У» с широко открытым ртом (почти «О»). Звук на «У» должен иметь характер громкого воя.

Детям очень нравятся именно эти упражнения, потому что у них они ассоциируются с игрой, для них эти упражнения-забава.

Следующий этап- работа над артикуляционным аппаратом. Слабые мышцы языка, губ не позволяют чётко произносить звуки в процессе пения. Тут на помощь приходит артикуляционная гимнастика, в игровой форме мы развиваем мышцы артикуляционного аппарата. В работе используются разные методики, не только вокальные, но и логопедические. Например, фонопедическое упражнение - «Осень пришла» или артикуляционное- « Сказка про язычок».Например:

Осень пришла.

Осень пришла, подул ветер- дети с силой выдыхают воздух.

Зашумела листва на деревьях- дети произносят звук "Ш" и тянут его

С деревьев стали опадать листья- дети произносят звук "П-П-П".

Можно сопровождать эти упражнения жестами.

В процессе пения важно следить за осанкой, так как это один из составляющих элементов правильного пения.

Музыкально-ритмические упражнения помогают детям развивать не только чувство ритма, но и помогают красиво двигаться.

Малоподвижный образ жизни современных детей приводит к тому, что танцевальные и музыкально- ритмические упражнения даются детям с трудом, поэтому в структуре музыкальных занятий они занимают одну из главных позиций. Ни для кого не секрет, что плоскостопие-это результат слабых мышц, которые необходимо ребёнку развивать. И пусть музыкально-двигательные упражнения составляют лишь часть занятия, но регулярное их использование даёт свои результаты. Развитие мышц, укрепление, а также расслабление.Чередование процессов возбуждения-торможения благоприятно сказывается на детской психике.

В процессе слушания музыки мы предлагаем детям перевоплотиться в тот или иной образ и подвигаться под музыку, такая форма организации данного вида деятельности позволяет детям передохнуть и эмоционально разгрузиться.

Говоря об эмоциях, нужно отметить, что музыкальные занятия позволяют детям раскрепоститься. Коммуникативный танцы способствуют сплочению детей, ребёнок начинает чувствовать свою значимость в коллективе, понимает, что у него есть право выбора,что его выбирают. Это всё благоприятно влияет на его эмоциональное состояние.

Так же на занятиях мы используем элементы психогимнастики. Что позволяет детям в последствии контролировать свои эмоции. Психогимнастика способствует развитию речи и воображения. Осмелюсь предположить, что музыкально-двигательные фантазии-это и есть этюды психогимнастики.Свободные движения под музыку раскрепощают, содействуют мышечному расслаблению. Детям предлагаем образ и они его воплощают при помощи движений, жестов, мимики, а иногда и голоса. такой вид творческой деятельности развивают танцевальную фантазию. музыкальные импровизации помогают детям понять и полюбить музыку.

Отдельным пунктом можно выделить игры.Если- это подвижные игры, они способствуют развитию мышц и улучшению эмоционального состояния. В процессе игры ребёнок выплёскивает свои эмоции, развивается физически.

Об оздоровлении на музыкальных занятиях можно говорить очень много, потому что программы музыкального развития построены с учётом физиологических особенностей возраста, это ещё один фактор, который нельзя забывать, когда мы говорим о здоровьесбережении.

Литература.

1.Каплунова И.М , Новоскольцева И.А. Музыка и чудеса. Музыкально-двигательные фантазии. Пособие для музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений.-Спб.:1998.-78 с.

2.Каплунова И.М, Новоскольцева И.А. Праздник каждый день. Программа музыкального воспитания. -Спб.:«Композитор»,1998-84 с.

3.Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду.-М.: "Айрис-пресс",2009-75с.

4. О.П. Радынова. Музыкальные шедевры.-М.: "Сфера",2009-70 с.

5. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.http://pererojdenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovoj.html

6.Емельянов В.Развитие голоса: координация, тренинг.

http://www.twirpx.com/file/118489/