

Значение и использование здоровьесберегающих технологий в развитии певческих навыков у детей дошкольного возраста.

*Составитель:
музыкальный руководитель
Степаненкова Л.А.*

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

Каждый человек, родившись, получает от природы драгоценный и великий дар особого качества музыкальный инструмент – голос. Некоторые педагоги считают, что именно он способен стать основой, фундаментом всей музыкальной культуры человека в будущем. Необходимо лишь научиться правильно владеть этим инструментом. Пение – это основное средство музыкального воспитания. Оно является одним из любимых детьми видов музыкальной деятельности. Пение активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление детей, слух, память, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Влияние музыки на организм человека установили физиологи В.М. Бехтерёв, И.П. Павлов. 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).

Правильно поставленное пение организует деятельность голосового аппарата, укрепляет голосовые связки, развивает приятный тембр голоса. Правильная поза влияет на равномерное и более глубокое дыхание. Пение развивает координацию голоса и слуха, улучшает детскую речь.

Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, распевки, игровой самомассаж), используемые на занятиях музыкой при подготовке к пению, помогают развивать музыкальные способности детей, укреплению здоровья и являются одним из средств физического развития ребенка, поэтому на музыкальных занятиях необходимо использование здоровьесберегающих технологий.

Новизна данной темы заключается в использовании здоровьесберегающих технологий в игровой форме на традиционных музыкальных занятиях во время певческой деятельности.

Цель: использование здоровьесберегающих технологий, включенных в процесс работы над песней, обеспечивающих каждому ребенку укрепление физического здоровья; выявление и развитие певческих навыков.

Задачи:

- Развивать певческие навыки у детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных особенностей детей.

- С помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма (активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваниям).

В основе обучения детей пению использовать следующие общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, доступности, постепенности, последовательности и систематичности, наглядности, сознательности, прочности. Все эти принципы выполняются постоянно и одновременно.

При обучении детей пению развивать все вокальные навыки: вокальные установки, звукообразование, дикцию, дыхание, чистоту интонации. К тому же пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Работая с детьми, нужно следить за соблюдением правил по охране голоса, за тем, чтобы ребята пели естественным голосом, не форсируя звуки, не говорили слишком громко. Нужно следить за своей речью, избегая повышения голоса. Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей. При работе с родителями нужно объяснять вред крикливого пения, громкого разговора, особенно на улице в сырую холодную погоду, а так же предупреждать, чтобы они не позволяли детям пить холодную воду в разгоряченном состоянии во избежание простуды, заболеваний голосового аппарата.

Не нужно поощрять пение детьми взрослых песен с большим диапазоном, которые они слышат. Неправильное, фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха у ребенка, а особенно громкое их исполнение наносит вред слабым голосовым связкам малыша.

На музыкальных занятиях перед разучиванием или исполнением песен нужно проводить работу по подготовке голосового аппарата и всего организма к данному виду музыкальной деятельности, использовать такие здоровьесберегающие технологии как самомассаж, артикуляционную гимнастику, дыхательные упражнения, распевание.

Данные упражнения позволяют полностью подготовить голосовой аппарат и весь организм детей к работе над песней, что предотвращает перенапряжение неокрепших голосовых связок в процессе пения. Детям становится проще, разучивать и исполнять песни, так как активизируются все вокальные навыки и музыкальный слух. К тому же в процессе выполнения данных упражнений укрепляется здоровье детей.

Игровой самомассаж

Самомассаж полезен не только больному, но и здоровому человеку. Массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Обучение простейшим массажным приемам проводятся в игре.

Цель – обучение детей по средствам 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.

Проводя массаж определенных **частей тела**, использовать поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

Пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые движения. 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.

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.

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

Точечный массаж биологически активных точек по А.А. Уманской выполняется легкими надавливаниями и поглаживаниями подушечками пальцев для улучшения протекания нервных процессов, расслабления мышц лица, снятия эмоционально-нервного напряжения. Такой массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Он очень эффективен для профилактики простудных заболеваний.

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, ограничение 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.

Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. На 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 следить за точностью выполнения детьми движений, темпом выполнения, симметричностью по отношению к правой и левой стороне лица, за сохранением положительного эмоционального настроения у каждого ребенка.

На музыкальных занятиях артикуляционная гимнастика проводится эмоционально, в игровой форме. В основе артикуляционных упражнений лежит система В.Емельянова.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память, внимание. Артикуляционная гимнастика направлена на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовку к правильному произнесению фонем, способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учит имитации движений животных.

Дыхательная гимнастика

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 сначала показывать его с пояснениями, затем предлагать детям повторить упражнение вместе с музыкальным руководителем, контролируя действия каждого ребенка.

В качестве речевого материала на занятиях использовать 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.

На музыкальных занятиях наряду с разработками Б.Толкачева и К.Бутейко возможно использование несложных упражнений А.Н. Стрельниковой.

Распевание

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

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

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

В работе над развитием певческих навыков большую помощь оказывает «Музыкальный букварь» и «Музыка в детском саду» Н.Ветлугиной, «Учите детей петь» Т.М. Орловой, «Развитие музыкальных способностей детей» М.А. Михайловой и «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения» О.Н. Арсеновской.

Все эти 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 «Потешки», направленные на правильное певческое формирование гласных и правильное произношение согласных звуков.

Таким образом, вокальные упражнения позволяют добиться положительных результатов в развитии певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста, подготовке голосового аппарата к исполнению песни, развивают музыкальный слух, а так же поднимают настроение.

Описанные здоровьесберегающие технологии можно постоянно использовать на музыкальных занятиях перед началом работы над песенным репертуаром.

В результате использования здоровьесберегающих технологий дети лучше и качественнее осваивают музыкальный материал, наблюдается тенденция к уменьшению количества заболеваний верхних дыхательных путей и ОРЗ, повышаются показатели их общего физического развития. Дети становятся более раскрепощенными.

Список литературы:

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.- 204с.
2. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. М.: Просвещение, 1985.-174с.
3. Ветлугина Н.А., Дзержинская И.Л., Комиссарова Л.Н. Методика музыкального воспитания в детском саду. М.: Просвещение, 1982.-271с.
4. Михайлова М.А. Развитие способностей детей. Ярославль: Академия развития, 1997.-240с.
5. Орлова Т.М., Бекина С.И. Учите детей петь: песни и упражнения для развития голоса у детей 5-6 лет. М.: Просвещение, 1987.-144с.
6. Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников. М.: Издательский центр «Академия», 1998.-240с.