***«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках музыки и во внеурочной деятельности»***

Учитель Герцен Лилиана Ивановна

**1.Введение**

Негативное влияние образовательного процесса на здоровье учащихся делает его оптимизацию важнейшей задачей.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

***Здоровьесберегающие технологии* в образовании** – способ организации и последовательных действий в ходе учебно – воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья обучающихся.

**1.** **Терапевтические возможности музыкального искусства**

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, за несколько тысячелетий до нашей эры.

Начиная с XIX века, наука накопила немало сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Известен случай, когда музыка буквально подарила человеку жизнь. 78-летний тяжело больной маршал Ришелье Луи Франсуа де Виньро, будучи уже на смертном одре. За несколько минут до своей очевидной кончины попросил исполнить своё последнее желание в жизни- чтобы при нем сыграли его любимый концерт Моцарта. Вскоре после того, как музыка отзвучала, с маршалом произошло настоящее чудо! Смерть отступила- и он буквально на глазах окружающих пошёл на поправку. В этого человека каким-то неведомым образом вернулись жизненные силы, и в итоге он прожил в полном здравии еще полноценных 14 лет, дожив до 92-хлетнего возраста.

В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Эксперименты проводились в нескольких направлениях:  влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;  влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;  воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.  Музыкотерапия в мире становится признанной наукой.

Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье обучающихся?

***Одна из основных задач уроков музыки***: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся.

Поэтому музыкальная терапия может стать одним из метододов лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе образования, так и в современной жизни вообще.

Использованные мною методы и приёмы на уроках музыки идут на пользу здоровью учащихся и не наносят прямого или косвенного вреда, сохраняют и укрепляют здоровье детей. Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

Формы и методы обучения по этой теме:

***1. Вокалотерапия***

***2. Логоритмика.***

***3.Ритмотерапия (ритмические и музыкально-ритмические упражнения, ритмическая импровизация)***

***4. Музыкотерапия.***

***5. Дыхательные упражнения***

***6.Сказкотерапия***

**2.Применение этих и других методов на уроках:**

**2.1. Вокалотерапия.**

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом . Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться ***сольное и хоровое пение.***

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса.

Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий вокалотерапией дыхание становиться более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

Голос, которым поют учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным.

На уроках музыки я не занимаюсь постановкой голоса, да и на это нет времени. В этом мне помогают специальные вокальные упражнения, исполнение которых помогают детям незаметно для них развивать и укреплять голос.

**2.2. Логоритмика**.

Логоритмическая гимнастика – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.

После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Логоритмические упражнения могут выполняться и стоя и сидя.

В них задействованы все группы мышц, как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

***«Двигательные» песенки*** направлены на то, чтобы дети не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела.

Логопедическая ритмика включает в себя:

* ходьбу в разных направлениях;
* упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции;
* упражнения, регулирующие мышечный тонус, активизирующие внимание;
* речевые упражнения без музыкального сопровождения;
* упражнения, формирующие чувство музыкального темпа;
* ритмические упражнения;
* пение;
* упражнения на развитие мелкой моторики.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения и речь,

движения, речь и музыку. Они тренируют чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей, укрепляют позвоночник»

Основной принцип построения всех перечисленных видов работы — тесная связь с музыкой. [Музыка](http://www.7ya.ru/pub/music) с её огромным эмоциональным влиянием позволяет бесконечно разнообразить приёмы движения и характер упражнений.

* Упражнения на развитие дыхания помогают выработать правильное дыхание, увеличивают продолжительность вдоха, его силу. Их можно сочетать с движениями рук, поворотом туловища, приседанием. В них включен речевой материал, произносимый на выдохе.

Существует много игр для развития дыхания. Например:

1. Дуть на ватку, пушинку, мелкие бумажки. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд.
2. Поднять руки вверх — вдох, опуская руки — выдох. Постепенно можно усложнять задания. На выдохе — пропевать гласные звуки (а, о, у, и), затем пропевать их в сочетании с согласными звуками. Далее на выдохе можно пропевать слова: кот, дом, кит и т.д. Также можно пропевать междометия: "А! О! Ах! Ох! Ух!" и т. д.
3. Взять в руки длинную верёвочку и спрячьте её в кулаке. Ребёнок должен взять кончик верёвки и начать тянуть верёвку непрерывно пропевать гласный звук (а, о, у, и…), вытягивая при этом верёвочку. Верёвочка может быть длинной или короткой.

* Сила голоса воспитывается при произнесении гласных звуков более громким или более тихим голосом: "Мы поём громко, как слоник. Мы поём тихо, как мышка".
* Упражнения, активизирующие внимание, воспитывают быстроту и точную реакцию на зрительные и слуховые раздражители, развивают все виды памяти: слуховую, зрительную, двигательную.
* Под звучание бубна, погремушки и других различных музыкальных инструментов можно дать инструкцию ребёнку: "На громкое звучание — топаем ножками, на тихое — стоим спокойно". Опираясь на этот пример, можно давать всевозможные задания с движением и сменой темпа, силы звучания музыкальных инструментов.
* В логоритмические занятия обязательно вводится речевой материал. Введение слова позволяет создавать целый ряд упражнений, построенных не на музыкальном ритме, а на стихотворном, который способствует ритмичности движений. Проговаривание стихотворных строк надо совмещать с движением. Например, топочущим шагом идти по комнате и проговаривать слова:

***Например:***

Вот поезд наш едет,  
Колёса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.

Вытянуть руки в стороны, сжать кисти в кулачок, разжать и положить на пояс, при этом проговаривать:

Руки в стороны, в кулачок.  
Разжимай — и на бочок.

***Упражнение «Ракета»***(развитие речевого дыхания и голоса)   
*Говорит взрослый отвечает ребенок.*  
Проверяем топливо.   
*Долгое «ш-ш-ш-ш-ш…»*   
Открываем люки.   
*Звук «ааааА» (тихий, переходящий в громкий), руки поднимаются*   
Закрываем люки.   
*Звук «Ааааа» (громкий, переходящий в тихий), руки опускаются*   
Проверяем радио.   
*Короткий звук «У» то громко, то тихо*   
Включаем двигатель.   
*Долгое «р-р-р-р-р…», руки в кулачках*

***Логопедическая гимнастика «Печем пирожки»***  
1. «Месим тесто» – *активно двигаем языком, упираясь то в одну, то в другую щеку*  
2. «Раскатываем тесто» – *с силой проталкиваем язык между губами и втягиваем обратно в рот*   
3. «Блинчик» – *высовываем язык и держим его широкой лопаткой*   
4. «Кладем начинку» – *заворачиваем края языка так, чтобы в середине образовалась ямка*   
5. «Печем пирожки» – *надуваем щеки и медленно со звуком «пух-х-х-х…» выпускаем воздух (губы расслаблены)*  
6. «Вкусный пирожок» – *облизываем губы языком*  
Упражнения можно делать и под музыку, меняя темп в зависимости от мелодии.

***Песня - игра «Две подружки»***

На болоте две подружки, Две зеленые лягушки

Утром рано умывались, (имитировать умывание)

Полотенцем растирались. (имитировать растирание спины полотенцем) Ножками топали, Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались. (имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет: Всем друзьям - физкульт-привет! (резко поднять руки вверх)

***Игра со звуками*.** Глиссандируя голосом, можно изобразить «завывание» холодного ветра, моделируя линии рукой: Для этого упражнения используются разные музыкальные мелодии, которые служат определённым фоном.

**2.3. Ритмотерапия.**

Ритмотерапия – танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально – ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

• Развивают музыкальный слух, ритм и память, активную речь, эмоциональность, внимательность, творчество, навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию информации и концентрации внимания.

•    Улучшают общее физическое развитие, укрепляют мышечный корсет, формируют осанку.

•    Укрепляют нервную систему и являются профилактикой детских нервозов.

•    Вырабатывают навыки вербального и невербального общения.

•    Воспитывают умения взаимодействовать в коллективе, добиваясь взаимопонимания и компромиссов.

•    Ускоряют обмен информацией между левым и правым полушариями, в результате чего стимулируются процессы восприятия, распознавания, мышления.  
 В целом, дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии. 

На уроках и занятиях кружка я использую упражнения по методике раннего развития Железновых. Отец и дочь – Железновы Сергей Станиславович и Екатерина Сергеевна являются авторами программы и методических разработок раннего музыкального развития «Музыка с мамой». Ими выпущено много разнообразных аудио и видеодисков с веселой музыкой, красивыми мелодиями, простыми песенками, ярким исполнением, направленных на развитие музыкальных способностей и абсолютного слуха малышей практически с самого их рождения.

Методика «Музыка с мамой» пользуется большой популярностью. Отец Сергей Станиславович - педагог с консерваторским образованием, несколько лет руководил практикой в педагогических вузах, 10 лет преподавал в детских музыкальных школах города Москвы, более 20 лет вёл студию раннего музыкального развития «Музыка с мамой». Дочь Екатерина  в 2003 г. закончила музыкальный педагогический колледж №7 "Маросейка", специализация - дирижёр, музыкальный руководитель. В 2007 г. - МПГУ, факультет дошкольной педагогики и психологии, специализация - учитель музыки и методист.

* ***Песня – игра «У жирафа*»** развивает координацию движений
* ***Песня – игра «Автобус»***
* ***Песня – игра « У оленя дом большой»***

**Например,** к Новому году мы придумали «**Танец снежинок**» и станцевали его на празднике, (а также у нас есть «**Танец листиков**» – к празднику осени).Будем продолжать в том же направлении..

**Музыкально- ритмические упражнения:**

Например:

1. ***Игра «Ритмическое эхо****»* - я даю ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши (кастаньеты) должны повторить. Развивается ритмическая память детей: воспроизводятся на ударном инструменте простейшие ритмы, отхлопывают их в ладоши.

2**. *Ритмизация собственных имен и фамилий****.*

3**. *Коллективная импрозизация ритма*** (исполнение доступных ритмических рисунков).

4. ***«Прогулка по сказочному лесу*»** Шаги в медленном темпе ,представить вокруг себя красивый пейзаж, великолепную природу.

***5. «Праздничный марш».*** Представить себя идущим на праздник в нарядной праздничной одежде. Идти уверенным, решительным шагом, голова приподнята. (любая маршевая музыка)

***6. «Вечное движение»*** (для 5-7кл.). Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый придумывает своё оригинальное движение.

7. ***Ритмизация движений человека*** (спокойный шаг, бег, рубка дров, гребля и т.д)

***8. Ритмизация различных движений животных.***

***9. «Полька сидя».***

**Ритмическая импровизация**.

***1. Ритмизация слов и имён.***

***2. Упражнение «Сочини ритм».***

Учащемуся предлагается выбрать шумовой инструмент и попробовать импровизировать любой ритм: маршевый или танцевальный, грозный или веселый.

Каждую импровизацию дети обсуждают, для этого задаю наводящие вопросы: «Какой ритм – веселый или грозный, танцевальный или протяжный?»

***3.Упражнение «Поем шутки-прибаутки».***

Исполняется с детьми на одном звуке в сопровождении шумовых инструментов скороговорки, шутки, потешки, пословицы и т. п. Но прежде выразительно произносится текст и прохлопывается ритм.

Например: - *Топ-топ по земле, Ведь земля-то наша!*

*И для нас на ней растут пироги да каша!*

*-Шепчет солнышко листочку:– Не робей, голубчик!*

*И берет его из почки за зеленый чубчик.*

**2.4. Музыкотерапия.**

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии .

Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

Для того, чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо специально настроить и подготовить.

Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывает, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. (релаксация).

А также слушание, закрыв глаза- расслабляет, дает отдых глазам, настраивает на свои внутренние ощущения, развивает творческое воображение.

***Пластическая импровизация***(один из методов и приёмов) продолжает линию развития эмоционального отклика детей на музыку.

Например:

***1.Игра на воображаемых инструментах.***

***2.Дирижирование***

Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий первоклассных оркестром.

Практические **задание на дирижирование** воспринимаемой музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

***3.Создание самых различных образов***. (скачки на лошадях, плавные движения рук, притопы, прихлопы, полуприсядка, элементы танца и т.д.)

**2.5.Дыхательные упражнения**

Дыхание лежит в основе жизни. Еще в древности понятия «дыхание», «дух», «духовный», «вдохновение» были тесно взаимосвязаны. Фундаментом, основой голосообразования является дыхание.

Считается, что хорошее пение - это "мастерство выдоха", но чтобы "мастерски выдыхать", надо научиться "вдыхать". Простое дыхание состоит из 2-х фаз- вдох- выдох, певческое состоит из 3-х- вдох- задержка дыхания и плавный выдох.

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох.

Для осуществления певческого дыхания важно правильное положение корпуса: прямая спина и хорошо прогнутый поясничный отдел позвоночника, так как диафрагма своими веерообразно идущими мышечными пучками прикрепляется к верхним поясничным позвонкам. Я на это всегда обращаю внимание. На уроках музыки дети тренируют длинный певческий выдох распевками и дыхательными упражнениями.

Умение расходовать дыхание так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения актёрским речевым и певческим выдохом. В своей работе я пользуюсь методиками А.Н.Стрельниковой, Б. Емельянова, упражнениями Н. Серебряной.

***Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой****.*

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой.

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

* восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
* улучшают дренажную функцию бронхов,
* положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
* повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
* улучшают нервно - психическое состояние организма.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика - один из видов работы на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Мы делаем по 32 движений дыхательных упражнения из раздела «Постановка голоса», готовящих голосовой аппарат к дальнейшей работе. Это упражнения:

***Упражнение «Насос».*** Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

***Упражнение «Обними плечи»*** (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

***Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.***

. Целью фонопедических упражнений является решение координационных и тренажных задач работы над голосом. Эти упражнения являются подготовительными и вспомогательными по отношению к вокальной работе. Фонопедические упражнения стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании. Из существующих уровней голосовой авктивности (доречевой, речевой и певческий), певческий основан на сигналах доречевой коммуникации, ведь голосовой аппарат - саморегулирующая система, в которой можно управлять только артикуляционной мускулатурой, а на все остальные компоненты можно воздействовать только косвенно, через создание оптимальных условий для действия механизма саморегуляции.

Что дают фонопедические упражнения при обучении вокалу? Это:

Расширение диапазона

Значительное увеличение силы звучания голоса у каждого ребенка

Усиление насыщенности звука

Полетность

Улучшение вибрато

Большая певучесть звука

Свобода

Раскрепощённость певческого звучания и певческого процесса в целом.

Фонопедический комплекс состоит из 6 групп упражнений, каждая из которых имеет свое особое значение, но все эти группы взаимосвязаны.

1. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Она состоит из 21 упражнения, где работают язык, губы, мышцы лица, применяется массаж лица. Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта необходимо контролировать с помощью зеркала. В дальнейшей работе также желателен визуальный контроль.

«***Жевательная резинка»:*** Четыре раза слегка прикусить зубами кончик языка. Повторить 4 раза. Высовывайте язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка и все далее стоящие поверхности. Покусывайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его.

***«Щеточка»:*** Сделайте языком круговые движения между губами и зубами с закрытым ртом. Повторите в противоположном направлении.

***«Иголочка»:*** Упритесь языком в верхнюю губу, нижнюю губу, в правую щеку, в левую щеку, пытаясь как бы проткнуть их насквозь.

***«Лошадка»:*** Пощелкайте языком, изменяя форму рта. Обратите внимание на изменение щелкающего звука. Попытайтесь произвольно издавать более высокие и более низкие щелчки.

***«Массажист»:*** Покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и закусите боковыми зубами их внутренние поверхности.

***«Обезьянка»:*** Выверните наружу нижнюю губу, обнажив десны и придав лицу обиженное выражение. Приподнимите верхнюю губу, обнажив десны и придав лицу подобие улыбки.

***«Мартышка»***: Сделайте нижней челюстью круговые движения «вперед-вправо-назад-влево-вперед». Соедините движение нижней челюсти «вперед-вниз» с поднятием верхней губы с обнажением десен. Соедините движение челюсти «вперед-назад» с выворачиванием нижней и верхней губ, обнажением десен, приподниманием мышц под глазами и наморщиванием носа. Глаза широко открыты, брови приподняты. В этом положении сделайте 4 резких движения языком «вперед-назад» при неподвижной челюсти и губах. При этом надо не задерживать дыхание, дышать спокойно и бесшумно.

***ГОЛОСОВЫЕ СИГНАЛЫ ДОРЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ***

Упражнения этой группы объединяет работа над громкостью звучания голоса в разных регистрах, по выявлению максимальных возможностей

1-4 упражнения - Работа над выдохом (бесшумный, со звуком, шипящий и так далее)

5  упражнение - «Волна».

6  упражнение - «От шепота до крика».

7  упражнение - «А!!!»

8  упражнение - «Крик - вой».

9  упражнение - Соединение упражнений «Волна» и «Крик - вой» на одном движении.

10  упражнение - «Крик - вой - свист».

11 упражнение - «Волна с криком чаек» (в одном движении упражнение (В одном движении упражнения № 9 и 10).

Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открытием рта, необходимо контролировать в зеркале. В дальнейшей работе также желателен постоянный визуальный контроль.

**2.6. Сказкотерапия.**

Сказка- любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание ,переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. В основном мы занимаемся этим на площадке.

Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты- предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Огромные возможности для душевного здоровья младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке:

Мы ставили сказки «Волк и семеро козлят на новый лад» А. Ермолова, «Теремок на новый лад»( по правилам движения).

**3. ВЫВОД**

Как мы видим – уроки музыки неразрывно связаны со здоровьесберегающими технологиями. Здоровьесберегающие технологии призваны воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Как мы видим, благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

- повышает и понижает мышечный тонус;

- стимулирует появление эмоций;

- улучшает вербальные и арифметические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

 - активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

* Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг/ В.В Емельянов.– 3-е изд., испр. – СПб: Лань, 2010 – 192с.
* Щетинин. М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой./ М.Н. Щетинин. – 2-е изд. – М., 2005 – 367с.
* Вайнер Э., Растворцева И. Как сохранить здоровье учеников. Методическое пособие. Библиотека «Первое сентября». Вып.2(8) М. Чистые пруды 2006
* Курбатов А. Л. Курбатова. Культура дыхания. Комплекс упражнений для школьников. . Библиотека «Первое сентября». Вып.6(12) М. Чистые пруды 2006
* Стольникова А. А.,   «Вокально-хоровое воспитание младших школьников на уроках музыки» Автор: [http://knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru/)
* «Звучание вашего голоса»: электронная версия книги М. Светова .http://www.energonics.global-project.ru
* Тютюнникова Т.Э. Уроки музыки. Система обучения. К. Орфа. – М.: Астрель, 2000.
* Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – М. – Первое сентября; Чистые пруды, 2004    
  Источник: <http://fullref.ru/job_257546736aa61c4609df3dc2f7bd6761.html>

**Приложение. Вокальные упражнения:**

1. **Певческая посадка** стих «Если хочешь сидя петь..»

Упр. «Снять пальто»

1. **Разминка лица сказка** «Про язычок» (по Б.Емельянову)
2. **Упр.на дыхание** «Нюхаем пирожки» + «Свеча»

«Ладошки», «Погончики» «Кошка»(по А.Стрельниковой)+диск

1. **Упр. на чистоту интонирования и дыхания** «33 Егорки» (прима)
2. **Упр. на развитие «легато»** «Колыбельная» м\м/м\м/, а\а\а..
3. **Упр. на развитие диапазона** «Маляр», «Шарики», «Марсианский язык»
4. **Упр.на развитие ритмического слуха** «Эхо»
5. **Упр. на развитие долгого выдоха** «Скакалка»
6. **Упр. на развитие «стаккато»** «Капель» (а-а-а-а)
7. **Физминутка** «У жирафа», «У оленя дом большой», «Мы погреемся немножко», «Треугольный колпак»(на координацию движений)
8. **Исполнение песен учащихся** 1-й год обучения (2-3):

«Весна».Т.Пархоменко, «Амадей» Ю.Верижников, «Капельки», «Я выросла»

**Приложение**

**1.Логоритмические упражнения**

***1. Игра «Прогулка»***(развитие общей моторики)   
По узенькой дорожке *(ходьба на месте)*  
Шагают наши ножки *(высоко поднимая ноги)*  
По камешкам, по камешкам *(переминаться с ноги на ногу в медленном темпе)*  
И в ямку... бух! *(сесть на пол на последнем слове)*

***2. Игра «Большие и маленькие капельки»***(развитие чувства темпа и ритма) Взрослый сообщает ребенку, что пошел дождик. Для наглядности можно включить соответствующую аудиозапись и послушать ее с закрытыми глазами 10-15 секунд.   
Как стучат большие капли?   
Правильно, они стучат медленно – кап, кап, кап, кап...   
А маленькие капельки как?   
Конечно, быстро! Кап-кап-кап-кап-кап-кап…   
Задача ребенка – проговорить текст, хлопая ладошками по коленкам в заданных ритмах.

***3. Игра «Оркестр»***(развитие слухового внимания)   
Когда взрослый говорит «Дождь!» – ребенок произносит: «Ш-ш-ш...», в ответ на «Молния!» – звонит в колокольчик, а, услышав «Гром!» – громко топает ногами.   
На слове «Ти¬шина» – все смолкает.

***4. Пальчиковая игра «Домик»***(развитие мелкой моторики)   
На поляне дом стоит, *(пальцы обеих рук под углом друг к другу широко расставлены, соприкасаются только кончи¬ки пальцев)*  
Ну а к дому путь закрыт. *(большие пальцы обеих рук под¬няты вверх, остальные пальцы – в горизонтальном положении вместе, кончики средних паль¬цев соприкасаются)*  
Мы ворота открываем, в этот домик приглашаем. *(ладони поворачиваются параллельно друг другу, руки разводятся в стороны ла¬донями вверх)*

***5. Пение*** (тренировка дыхания, голоса и плавности речи)   
Выбирайте любую песенку и пойте ее вместе с ребенком, даже если считаете, что медведь наступил на ухо вам обоим.

***6. Игра «Ветер»***(нормализация мышечного тонуса, расслабление)   
Ветер дует нам в лицо   
И качает деревцо. *(качать поднятыми вверх руками, наклоняя корпус вправо-влево)*  
Ветерок все тише, тише. *(медленно покачивать руками)*  
Деревца все выше, выше. *(тянуться вверх на носках, руки подняты вверх)*

***7. Упражнение «Вьюга»***(развитие речевого дыхания)   
Взрослый: Как дует сильный ветер? У-у-у… Кто изобразит самый долгий ветер? Малыш после энергичного вдоха через нос на выдохе тянет звук «у-у-у...»

***8. Игра «Прогулка и дождик»***(развитие чувства темпа и ритма, общей моторики)   
Спокойно гуляете с ребенком по комнате под медленную музыку, затем включаете мелодию в среднем темпе и пляшете под нее, добавляя в танец знакомые малышу движения. Ну и, наконец, под быструю и ритмичную музыку надо «убе¬гать от дождя» и прятаться под большим открытым мамой или папой зонтом.

***Упражнение «Черепаха»***(самомассаж)   
Шла купаться черепаха *(ребенок выполняет легкие пощипывания пальцами рук, груди, ног)*  
И кусала всех со страха:   
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!   
Никого я не боюсь!

***2. Упражнение «Ракета»***(развитие речевого дыхания и голоса)   
*Говорит взрослый отвечает ребенок.*  
Проверяем топливо.   
*Долгое «ш-ш-ш-ш-ш…»*   
Открываем люки.   
*Звук «ааааА» (тихий, переходящий в громкий), руки поднимаются*   
Закрываем люки.   
*Звук «Ааааа» (громкий, переходящий в тихий), руки опускаются*   
Проверяем радио.   
*Короткий звук «У» то громко, то тихо*   
Включаем двигатель.   
*Долгое «р-р-р-р-р…», руки в кулачках*

***3. Пальчиковая игра «Строим дом»***(развитие мелкой моторики)   
Тук-ток, тук-ток *(ударять кулачками друг о друга)*  
Застучал молоток.   
Будем строить новый дом   
С высоким крыльцом, *(поднять руки вверх)*  
С окнами большими, *(согнуть руки в локтях, положить одну ладонь на другую, изображая окно)*  
Ставнями резными. *(поднять кисти рук вверх - «открыть ставни»)*  
Тук-ток, тук-ток *(ударять кулачками друг о друга)*  
Замолчал молоток. *(руки опустить свободно вниз)*  
Вот готов новый дом, *(поднять руки вверх)*  
Будем жить мы в нем. *(потереть ладони друг о друга)*

***4. Логопедическая гимнастика «Печем пирожки»***  
1. «Месим тесто» – *активно двигаем языком, упираясь то в одну, то в другую щеку*  
2. «Раскатываем тесто» – *с силой проталкиваем язык между губами и втягиваем обратно в рот*   
3. «Блинчик» – *высовываем язык и держим его широкой лопаткой*   
4. «Кладем начинку» – *заворачиваем края языка так, чтобы в середине образовалась ямка*   
5. «Печем пирожки» – *надуваем щеки и медленно со звуком «пух-х-х-х…» выпускаем воздух (губы расслаблены)*  
6. «Вкусный пирожок» – *облизываем губы языком*  
Упражнения можно делать и под музыку, меняя темп в зависимости от мелодии.

***5. Чистоговорка на звук Ц***(развитие звукопроизношения)   
Цы-цы-цы – в огороде огурцы. *(хлопать в ладоши)*  
Ица-ица-ица – прилетела к нам синица. *(делать легкие взмахи кистями рук, имитируя крылья)*  
Рец-рец-рец – поклевала огурец. *(стучать указательным пальцем по коленям)*  
Цу-цу-цу – всем я дам по огурцу. *(ритмично вытягивать руки вперед и затем прижимать к груди)*

***6. Ритмический танец «Волшебный цветок»***, муз. Ю. Чичков, слова М. Пляцковский (развитие чувства темпа и ритма, координации речи и движения)   
Повторять текст в данном упражнении не нужно.

Есть на свете цветок алый-алый, *(шагать по кругу, высоко поднимая колени)*  
Яркий, пламенный, будто заря,   
Самый солнечный и небывалый,   
Он мечтою зовется не зря.   
*(в конце куплета остановиться)*  
*Припев:*  
Может, там, за седьмым перевалом, *(шагать на месте, приставив руку к глазам, «смотреть вдаль»)*  
Вспыхнет свежий, как ветра глоток,   
Самый сказочный и небывалый,   
Самый волшебный цветок.   
*(кружиться на носках, подняв руки, ладони раскрыты, как «стрелочки»)*

В жизни хочется всем нам, пожалуй,   
Двигаться боковым галопом по кругу,   
*(в конце куплета остановиться)*  
Как бы путь ни был крут и далек,   
На земле отыскать небывалый   
Самый-самый красивый цветок.   
*(Припев: движения те же)*

Вспоминая о радостном чуде, *(бежать по кругу, поднимая колени)*  
Вдаль шагая по мокрой росе,   
Тот цветок ищут многие люди,   
Но, конечно, находят не все.   
*(в конце куплета остановиться)*  
*(Припев: движения те же)*

***7. Упражнение «Аист»***(развитие чувства равновесия, нормализация мышечного тонуса)   
Аист ногу поднимает –   
Ничего не понимает. *(стоят сначала на одной ноге, потом на другой, стараясь удержать равновесие)*  
И весь день среди ракит *(руки разводят в стороны)*  
На одной ноге стоит.

***8. Игра «Ёжик»***(развитие реакции, речевого слуха)   
Ребенок бегает под музыку. Когда она перестанет звучать, малыш должен присесть и обнять себя руками («ёжик»), как только мелодия заиграет снова – нужно бежать

**От 6 до 8 лет**

В этом возрасте ребенку подвластны практически все движения, а сам он полон энергии и сил – этим-то мы и воспользуемся!

***1. Упражнение «Замри»***(развитие быстроты реакции, творческих способностей)   
Под быструю музыку ребенок бегает, изображая движения какого-нибудь животного. Как только музыка прекращается, карапуз должен замереть, приняв позу, передающую образ этого животного. Взрослый старается угадать, какого же зверя малыш изобразил.

***2. Упражнение «Греем ладошки»***(развитие мелкой моторики, самомассаж)   
Если замерзают руки *(медленно-медленно растирать одну ладонь о другую)*  
Начинаем их тереть,   
Быстро мы сумеем руки,   
Как на печке, разогреть.   
Сначала ладошки *(растирать ладони все быстрее и быстрее)*  
Совсем как ледышки,   
Потом как лягушки,   
Потом как подушки.   
Но вот понемножку   
Согрелись ладошки,   
Горят и взаправду, *(протянуть вперед раскрытые горячие ладони)*  
А не понарошку.

***3. Чистоговорка Р-Рь***(развитие звукопроизношения и мелкой моторики)   
Орь-орь-орь – с мамой ты не спорь. *(грозить пальцем)*  
Ор-ор-ор – на, возьми топор. *(сжать пальцы в замок, поднимать и опускать руки, ударять ладонями по коленям)*  
Ра-ра-ра – в лес идти пора.   
Ре-ре-ре – выходи на заре. *(поднять прямые руки, поворачивать кисти рук из стороны в сторону)*

***4. Ритмическая игра «тук-тук»***(развитие чувства ритма движений и речи)   
Тук, тук, туки-тук. *(отхлопывать ритм, проговаривая слова)*  
Туки-туки-туки-тук.   
Туки-тук, туки-тук.   
Туки-туки, тук, тук.   
Туки, тук, тук, тук.   
Тук, туки, туки, тук.

***5. Пение*** (тренировка дыхания, голоса и плавности речи)   
Подходит любая (даже взрослая) песня, которая нравится ребенку.

***6. Игра «Разведчики»***(развитие чувства темпа и ритма)   
Взрослый отхлопывает несложный ритм (например, 2 медленных и 2 быстрых хлопка) и предлагает ребенку повторить этот «тайный шифр». Когда задание станет получаться без ошибок, ритм уже не отхлопывается, а играется на музыкальном инструменте. Бубен, барабан, ксилофон – подходит все, что может издавать ритмичные удары.   
Высший пилотаж: взрослый отхлопывает ритм руками, а ребенок повторяет его на инструменте.

***7. Игра «Зеркало»***(развитие умения ориентироваться в пространстве)   
*Часть 1.*Взрослый показывает ребенку изображение человечка и просит встать так же, как на рисунке, то есть стать «зеркальным отражением».   
*Часть 2.*Под быструю (или в среднем темпе) музыку ребенок совершает произвольные движения (можно бегать, кружиться, прыгать – главное, чтобы в такт музыке). Как только мелодия замолкает, малыш должен принять позу человечка, нарисованного на картинке, и замереть.

***8. Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники»***, муз М. Старокадомский, сл. С. Маршак (развитие чувства ритма, координации речи и движения).   
*1-й куплет:*Мы едем-едем-едем в далекие края, *(ходьба на месте, высоко поднимая колени)*  
Хорошие соседи, счастливые друзья!   
Нам весело живется, мы песенку поем,   
А в песенке поется о том, как мы живем!   
*Припев:* Тра-та-та, *(3 ритмичных хлопка справа от головы)*  
тра-та-та *(3 ритмичных хлопка слева от головы)*  
мы везем с собой кота, *(подпрыгнуть)*  
Чижика, *(наклон вперед)*  
Собаку, *(слегка присесть, руки перед собой)*  
Петьку-забияку, *(махи руками, согнутыми в локтях)*  
Обезьяну, *(наклон вправо)*  
попугая – *(наклон влево)*  
вот *(хлопнуть в ладоши)*  
компания какая! *(развести руки в стороны)*

*Во время 2 и 3 куплета повторяются движения 1-го куплета.*

*Источник: журнал [Mamas&Papas](http://www.mamaspapas.ru/)*

**2. Фонопедический метод развития голоса В. Емельянова**

***1. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА***

Она состоит из 21 упражнения, где работают язык, губы, мышцы лица, применяется массаж лица. Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта необходимо контролировать с помощью зеркала. В дальнейшей работе также желателен визуальный контроль.

***2.ИНТОНАЦИОННО-ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:***

**Первое упражнение**. Состоит в сильном, активном произнесении согласных звуков в определенной последовательности. Необходимо обращать внимание на прекращение звука, чтобы не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха («В-в-в-ы», «3-з-з-ы»).

**Второе упражнение**. Последовательность гласных, которые произносятся без видимых движение губ и челюстей. Для детей это упражнение называется «Страшная сказка», так как последовательность гласных звуков можно рассматривать как псевдо­слова, которые складываются в псевдо-фразы.

**Третье упражнение**. Основным элементом этого упражнения является скользящая (глиссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и, наоборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей «Вопрос - ответ»).

**Четвертое упражнение**. Исходное положение: мышцы лица расслаблены, Это связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности (в немецкой терминологии - «штро - бас»). Упражнение состоит в переходе от штро-баса к грудному голосу на разных последовательностях гласных и затем, в соединении в одном движении трех регистров: штро-баса, грудного и фальцетного.

**Пятое упражнение**. Обратное предыдущему. В грудном регистре гласные переводятся одна в другую в установленной последовательности с переходом в штро-бас.

**Шестое упражнение**. Является тренировочным материалом для соединения навыка перехода из грудного в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных.

**Седьмое упражнение**. Аналогично предыдущему с включением звонких согласных.

**Восьмое упражнение**. Кроме появления в контексте упражнения сонорных согласных и уже знакомого штро-баса, упражнение исполняется еще с двумя приемами: издавание звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые трубочкою губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение исполняется только в грудном регистре.

Основная цель упражнений - активизация фонационного выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного **речевого.**

**3. *ГОЛОСОВЫЕ СИГНАЛЫ ДОРЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ***

1-4 упражнения - Работа над выдохом (бесшумный, со звуком, шипящий и так далее)

5  упражнение - «Волна».

6  упражнение - «От шепота до крика».

7  упражнение - «А!!!»

8  упражнение - «Крик - вой».

9  упражнение - Соединение упражнений «Волна» и «Крик - вой» на одном движении.

10  упражнение - «Крик - вой - свист».

11 упражнение - «Волна с криком чаек» (в одном движении упражнение (В одном движении упражнения № 9 и 10).