Журналу 90 лет!
Издается с 1928 г.

Дошкольное воспитание

7 / 2018

www.dovosp.ru

«Здравушка». Музыкальный фольклор как здоровьесберегающая технология

Для детей 5–6 лет

Н. Дзыга,
музыкальный руководитель, МБДОУ – детский сад № 35, г. Ногинск, Московская область

Специфика детского музыкального фольклора такова, что в разные возрастные периоды происходит овладение разнообразными в жанровом отношении музыкально-поэтическими формами.

В работе кружка «Здравушка» я ориентируюсь на детей старшего дошкольного возраста – самого благоприятного для формирования навыков пения с использованием детского музыкального фольклора (игры, песни-попевки).

У дошкольников развиваются чувства лада и ритма, слух, внимание, память, музыкально-слуховые представления, мышление, улучшаются координация и ориентирование в пространстве, укрепляется дыхательный аппарат, физическое и эмоциональное состояние детей, происходит общее развитие, становление психики, развитие речи.

Здоровьесберегающие технологии (дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой самомассаж, гимнастика пальчиковая и для глаз и др.), используемые на музыкальных занятиях, укрепляют здоровье, являясь и средством физического развития воспитанников.

Несмотря на то что певческие возможности дошкольников не столь велики, они, начиная с подпевания, постепенно овладевают навыками пения, учатся правильно интонировать, становятся более раскрепощенными, способными выразить свои чувства и эмоции.

В практике кружка «Здравушка» используются следующие здоровьесберегающие технологии.

Валеологические песенки

Простая мелодия на тетрахорде в квинте и текст поднимают настроение, способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

Добрый день!

(Дети выполняют движения по тексту; *приложение 1*.)

Добрый день! Добрый день!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее!
Гладим подбородок,
Лобик, носик, щечки.
Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки –
Будет всем теплее!
А потом похлопаем –
Станет веселее!
Ушки мы потрем, потрем
И здоровье сбережем!
Улыбнемся снова –
Будем все здоровы!

Артикуляционная и пальчиковая гимнастика

Формирование артикуляции различных звуков, совершенствование дикции, развитие памяти, мимики, мелкой моторики рук.

Упражнения способствуют развитию и охране певческого голоса, укрепляют здоровье детей.

Дом *(пальчиковая гимнастика)*

Стол стоит на толстой ножке,
(Кулак накрыт ладонью.)
Рядом – стульчик у окошка.
(Ладонь приставлена к кулаку.)
Два бочонка под столом –
(Два кулака.)
Вот какой я видел дом!
(Домик из ладошек.)

(Н. Нищева)

Гномик *(артикуляционная гимнастика)*

- А в этом доме живет Гномик.
  (Дети показывают язык.)
- Язычок просыпается, чистит зубы.
  (Языком чистят зубы со всех сторон.)
- Пьет чай с ирисками.
  (Языком отщелкивают от альвеол.)
- Смотрит на часы.
  (Языком двигают влево-вправо.)
- Подметает пол.
- Веник поет Гномику песню: «Щ-щ-щ!».
- Гномик идет гулять.
- Качается на качелях.
  (Языком двигают вверх-вниз.)
- Скачет на лошадке.
  (Языком отщелкивают от верхнего нёба.)

В зависимости от времени года закрепляем знание тех или иных упражнений пальчиковой гимнастики.

Времена года

Зима на дворе

Раз, два, три, четыре!
(Считают пальцы.)
Мы с тобой снежок лепили!
(Имитируют лепку снежка.)
Раз – подбросим!
(Подбрасывают, имитируя.)
Два – сломаем!
(Ломают.)
Три – уроним!
(Роняют.)
И сломаем!
(Топают ногами.)

Весна

Зиму всю мели метели.
(Делают вращательные движения запястьями.)
Клен, осина поседели.
(Складывают ладони вместе.)
А весной повеселели,

(Скрещивают руки вместе в запястьях.)
Зацвели, зазеленели.
(Растопыривают пальцы.)
Птицы с юга прилетели,
(Скрещивают руки, машут как крыльями.)
Ветки лапками согрели.
(Гладят ладошками руки поочередно.)

Лето

Раз, два, три, четыре, пять!
Пальчики пошли гулять
(Пальцы «шагают» по коленям).
За черникой, за малиной,
За брусникой, за калиной.
(Загибают поочередно пальцы.)
Землянику мы найдем
И в корзину соберем!
(Одна ладонь – «корзинка», другая – «щепотка». Собирают ягоды.)

Осень

Ветер по лесу летал,
(Плавно двигают ладонями.)
Ветер листики считал:
(Загибают по одному пальцу на обеих руках.)
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый, резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
(Кладут ладони на стол.)

Игра в индейцев

Садимся на коврик в круг, «разводим огонь», растирая ладошки.

Тренируем «орлиный глаз» (гимнастика для глаз).

Развиваем «охотничий нюх». В этом нам помогают упражнения «Малый маятник», «Кошечка», «Насос» (проводятся стоя, с упором на одну ногу).

Лежа на коврике, «надуваем шарик».

И конечно, используем любимые народные игры.

Игра «Маланья» *(приложение 2)*

С помощью считалки выбираем «Маланью» – девочку, «дедушку Игната» мальчика. Дети водят хоровод и поют.

У Маланьи, у старушки
(Дети двигаются в хороводе.)
Жили в маленькой избушке
(Маланья внутри круга ходит в противоположном направлении.)
Семь сыновей, семь дочерей –
Все без бровей!
С такими ушами, с такими глазами,
С такой бородой, с такой головой!
(Дети показывают на себе.)
Ничего не ели, на нее глядели –
Делали вот так!
(Все дети хором.)
А как?
(Маланья показывает какое-либо танцевальное движение. Дети его повторяют. Если выбран мальчик, то он становится дедушкой Игнатом.)
Как у дедушки Игната
Жили в невеликой хате…
(Далее текст аналогичный, только с именем дедушки Игната.)

Игра «У дяди Трифона» *(приложение 3)*

Русская народная игра развивает координацию и ориентировку в пространстве, чувство ритма и музыкальный слух.

Дети становятся врассыпную, шагают на месте, поют.

У дяди Трифона семнадцать сыновей.
Семнадцать сыновей у дяди Трифона.
Они не ели, они не пили,
Все по-турецки говорили.
Они не ели, они не пили,
Всё по-турецки говорили.

Педагог говорит: «Правая рука!». Дети поднимают правую руку вверх,

машут ею. После повторения попевки с поднятой вверх правой рукой при произнесении педагогом слов: «Левая рука» дошкольники поднимают и левую руку, машут в такт двумя руками. Затем педагог называет другие части тела: «Правая нога», «Левая нога», «Голова», «Шея», «Живот».

Музыка прочно вошла в жизнь воспитанников. Они поют в группе, дома для родителей и вместе с ними.

Дошкольники стали лучше усваивать музыкальный материал, повысились показатели общего физического развития.

Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает и зачастую организует музицирование в группе.

Приложение 1

Добрый день!

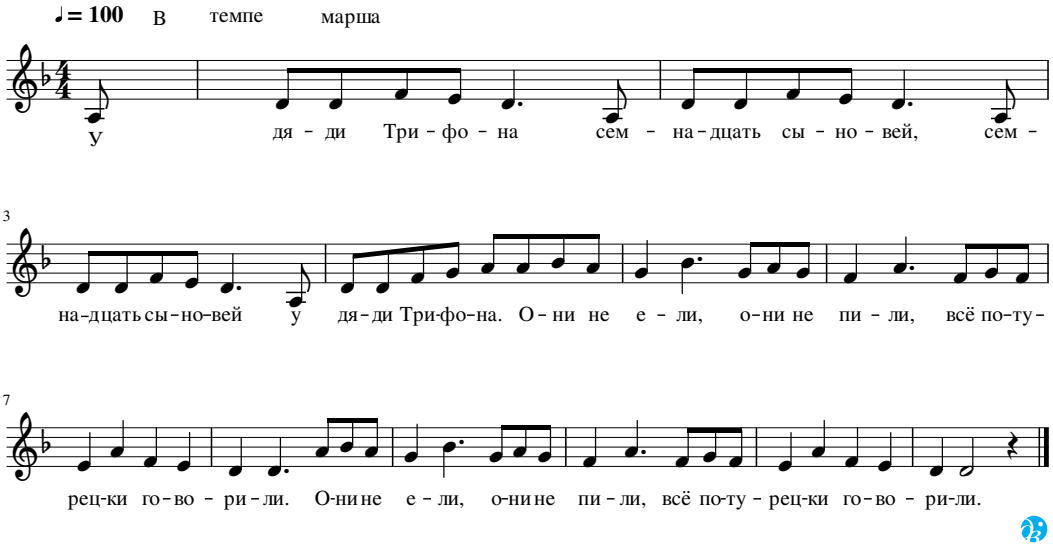
Дзыга Н.Ю. Валеологическая гимнастика для детей дошкольного возраста

Приложение 2

Маланья

Русская народная игра

Приложение 3

У дяди Трифона

Русская народная игра