**Здоровьесберегающие технологии в развитии певческих навыков детей дошкольного и младшего школьного возраста.**

Заботу о здоровье детей называют приоритетным направлением деятельности на уровне государства, поскольку лишь здоровые дети смогут в полном объеме использовать полученные знания в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в общеобразовательном процессе можно рассматривать как ценность государственную, общественную и личностную.[Вебинар по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания школьников»]

Отсутствие гармонии в среде, окружающей маленького человека, отрицательно сказывается и на нем самом. Психологи отмечают, что в последнее время появилось большое количество детей с повышенной двигательной активностью, нарушением функций речи, немотивированной жестокостью. Гармония – это, прежде всего душевное равновесие, согласованность мыслей и поступков, умение жить в ладу с окружающими и с самим собой. Для того чтобы уверенно чувствовать себя во взрослой жизни, ребенок должен с детства развивать свой внутренний мир, учась приспосабливать его к окружающей действительности. Взрослые же должны помочь ребенку обнаружить природные задатки, выявить склонности и способности, развить воображение и логику, воспитать потребность к сопереживанию и уверенность в себе.

Слово «гармония» тесно связано со словом «музыка» и это неслучайно. Любой из видов искусств пробуждает у ребенка способность к творчеству, которая впоследствии, обрастая приобретенными знаниями и навыками, преобразуется в креативность человека.

Пение - один из самых любимых детьми видов музыкальной деятельности. Через пение ребенок осуществляет огромный рывок в эмоциональном, музыкальном и познавательном развитии. Музыкальный образ песни, благодаря словесному тексту, становится понятным и близким детям. Это развивает у них эмоциональную отзывчивость на музыку – главную составляющую музыкальности.

В процессе пения развиваются следующие музыкальные способности: тембровый и динамический слух, ладовое чувство, музыкальное и образное мышление, музыкальная память. В пении происходит общее развитие ребенка – формируются его высшие психические функции: развивается речь, происходит накопление знаний об окружающем, ребенок учится общаться со сверстниками в хоровом коллективе, взаимодействовать в едином процессе творчества. В пении активно развиваются музыкальные способности ребенка. Н. Ветлугина относит пение «к числу тех видов музыкальной деятельности, в процессе которой успешно развивается эстетическое отношение к жизни, к музыке, обогащаются переживания ребенка, активно формируются музыкально-сенсорные способности и особенно музыкально-слуховые представления звуковысотных отношений»[ Н. Ветлугина «Музыкальный букварь»]

Проблема развития музыкальных способностей, в частности пения, остается актуальной вот уже на протяжении многих лет. Это обусловлено возрастающим темпом жизни наполненной стрессами, негативно влияющими на ребенка, а также новыми исследованиями в области музыкального образования, музыкальной психологии о возможностях музыки «как ничем не заменимого средства развития личности». Отсутствие полноценных музыкальных впечатлений в детстве, с трудом восполнимо впоследствии. «Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие человека» - утверждал известный педагог Сухомлинский.

Поскольку пение психофизиологический процесс, связанный с работой жизненно важных систем, таких как дыхание, кровообращение, эндокринная система и др., важно, чтобы голосообразование было правильно организовано, чтобы ребенок испытывал ощущение комфорта, пел легко и с удовольствием.

На занятиях по обучению детей хоровому пению я использую различные педагогические технологии: личностно - ориентированное взаимодействие педагога с детьми, игровые технологии, развивающие, информационно-коммуникативные и другие. Использование в работе различных педагогических технологий позволяет повысить эффективность и качество обучения, способствует развитию на занятиях творческого мышления, активизирует самостоятельную деятельность обучающихся. Но самыми востребованными технологиями в развитии певческих навыков являются здоровьесберегающие. К здоровьесберегающим технологиям относятся следующие формы деятельности (дыхательная гимнастика, распевки, артикуляционная гимнастика, игровой массаж, игра на музыкальных инструментах.) Виды этих работ на занятиях помогают развивать музыкальные способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств физического развития ребенка. Использование здоровьесберегающих технологий, включенных в процесс работы над песней, обеспечивает каждому ребенку укрепление физического здоровья, формирует и развивает у детей певческие умения и навыки.

**В задачи педагога - хоровика входят следующие:**

*-развитие певческих навыков у детей младшего школьного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных особенностей детей;*

*-развитие музыкальных способностей (эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкальный слух, чувство ритма);*

*-формирование основ певческой и общемузыкальной культуры(эмоции, интересы, оценки, вокально-хоровые умения и навыки);*

*-развитие музыкального слуха (слушание себя при пении и исправление своих ошибок);*

*-развитие певческого голоса, расширение и укрепление певческого диапазона с использованием здоровьесберегающих техноглогий;*

Все эти задачи решаются на основе определенного песенного репертуара, а также различных форм организации музыкальной деятельности. В основе обучения детей пению я в своей работе использую следующие общепедагогические принципы: доступность, постепенность, последовательность, систематичность, наглядность, прочность, результат.

Начало - наиболее важный и ответственный этап в становлении детского хора. Решающий и определяющий все дальнейшее отношение детей к хоровому пению. Именно в этом возрасте легче всего приобщить ребенка к музыке, чтобы она стала близкой и понятной ему. Но также легко и навсегда лишить его этой радости, превратив творческий процесс познания и обучения в скучную зубрежку или поверхностное времяпрепровождение. Поэтому так важно с первых шагов учить именно искусству, создать по-настоящему музыкальную атмосферу занятий, всячески поддерживать радость от соприкосновения с прекрасным. С другой стороны, ставя перед детьми чисто учебные задачи, вводить их естественным путем, не отрывая их от привычной детской жизни, поддерживать в детях игровое настроение, пробуждать их воображение, связывая сказку, фантазию с музыкой.

«Зажечь и заразить» каждого ребенка желанием овладеть языком музыки, желанием трудиться ради нее – главнейшая из задач хормейстера. Только сумев достигнуть заинтересованности на первых встречах с хором, можно постепенно вводить детей в более узкий круг профессиональных навыков и умений.

С чего же начать урок? Перед разучиванием или исполнением песни я обычно провожу работу по подготовке голосового аппарата и всего организма к данному виду музыкальной деятельности.

**Прежде всего это дыхательные упражнения и артикуляционная гимнастика.**

***Дыхательная гимнастика.***

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления ребенка.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

*Примеры дыхательных упражнений:*

1)«Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем

Все свободно выдыхаем»

2) «По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины

Дышим много раз подряд»

3) «Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю»

4)Ежик по лесу гулял  
 И цветочки собирал.  
 Справа – белая ромашка,  
 Слева – розовая кашка.  
 Как цветочки пахнут сладко!  
 Их понюхают ребятки.

**"Машина"**

*(обучение постепенному выдоху воздуха)*

Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р" . Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Цветок".**

*(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).*

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

**"Собачка"**

*(закаливание зева)*

И.П . - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

***Артикуляционная гимнастика.***

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**"Жаба Квака"**

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*  
Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*Да водички поглатала.  
На кувшинку села,  
Песенку запела:  
"Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)*Квэ-э-э-!  
Ква-а-а-а!  
Жизнь у Кваки хороша!

**«Окошко»**  
широко открыть рот — «жарко»  
закрыть рот — «холодно»

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

**«Месим тесто»**улыбнуться  
пошлепать языком между губами — «пя-пя-пя-пя-пя…»  
покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)

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

**«Дудочка»**с напряжением вытянуть вперед, губы сомкнуты.

**«Шарики»**

Надуть одну щеку - сдуть. Затем надуть другую щеку - сдуть.

«Я надул воздушный шарик.

Укусил его комарик.

Лопнул шарик. Не беда!

Новый шар надую я».

**«Расческа»**

Улыбнуться, закусить язык зубами. «Протаскивать» язык между зубами вперед-назад, как бы расчесывая его. Повторять 4-5 раз.

«С волосами я дружу,

Их в порядок привожу.

Благодарна мне прическа

А зовут меня расческа».

**«Часики»**

Улыбнуться,открыть рот. Тянуться языком попеременно то к левому углу рта, то к правому.

«Тик-так, тик-так.

Язычок качался так,

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?»

Все артикуляционные упражнения повторяются 4-5 раз.

**Фонопедические и оздоровительные голосовые упражнения по методике В.В. Емельянова.**

В.В.Емельянов является автором фонопедической методики развития голоса. В прошлом профессиональный вокалист и актер. Ему на собственном опыте пришлось убедиться, как важно иметь здоровый и развитый голосовой аппарат, как важно уметь им управлять.

Развивающие голосовые игры предусматривают создание игровых ситуаций, в которых дети непринужденно восстанавливают естественные проявления голосовых функций: выражают эмоции вне зависимости от какой-либо эстетики и традиций. В игре дети познают возможности своего голоса и учатся управлять им, включая энергетические ресурсы организма. Известно, что петь громко легче, чем тихо. Это естественно. Любая координация осваивается от более грубого уровня к более тонкому. Так и в пении: если ребенок может сначала крикнуть, а после запищать, и при этом осознает, что это разная механика – это путь к интонированию. «Пение это есть эстетически обработанные крик, писк, визг, скрип, шорох, шепот» (В. В. Емельянов)

*Несколько примеров упражнений.*

«У жирафа есть вопрос (интонация вверх)

Для чего высокий рост ( вверх)

Видно с этой высоты ( вверх)

Всех, кто прячется в кусты ( вверх)

Бр…. Заработали моторы бр…..

Бр… на машинах едем в горы бр….

Бр…. Возвращаемся с горы бр….

Бр… заезжаем во дворы бр…..

Эту песенку про смех ха-ха-ха… (низко)

Мы поем ее для всех ха-ха-ха…

Так смеются медвежата ха-ха-ха…

И слонята и тигрята ха-ха-ха…

Они басом все хохочут ха-ха-ха…

Все вокруг гремит, грохочет ха-ха-ха…

Эту песенку про смех ха-ха-ха…

Мы поем ее для всех ха-ха-ха….

Так смеются лягушата ха-ха-ха…

И мышата и цыплята ха-ха-ха…

Они тоненько хохочут ха-ха-ха…

И смеятся не закончат ха-ха-ха…

«У медведя возле уха, целый час жужжала муха ж……

Комары летят ,летят и пищат, пищат, пищат» з……

«Слоник по двору ходил (мычим закрытым ртом поочередно низко- высоко )

Слоник хоботом водил

Я за слоником пойду

Голос в хоботе найду»

«Машенька, Маша – куколка наша

В санки садилась, с горки покатилась». У….(в вверх)

«На качелях я лечу,

Я пою, смеюсь, кричу» (голосом имитируем полет) Можно использовать как распевки

**Скороговорки**

***С***короговорки – это уникальное явление языковой культуры любого народа. Маленькие, коротенькие рифмованные фразы –великолепные упражнения для отработки правильной, четкой и грамотной речи. Они развивают речевой слух и дикцию, обогащают словарный запас. Неправильное произношение приносит ребенку немало трудностей даже в раннем возрасте, а в школе эти трудности доставляют ему еще больше неприятностей. Помимо комплексов общения, недостатки устной речи часто влияют на письменную речь, что ведет к снижению успеваемости. Скороговорки – это не только игровая форма деятельности, это развлечение, которое принесет помимо веселых забавных минут огромную пользу не только детям, но и взрослым.

Дудку дал Додону дед

Дед, которому 100 лет.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок.

У бела быка губа была тупа.

Булку, баранку, батон и буханку

Пекарь испек спозаранку.

**Логопедические распевки.**

Логопедические распевки и упражнения делают занятия увлекательными и интересными, улучшают работоспособность детей, создают положительный эмоциональный фон. Они несложные, в них добрые тексты и мелодия. Такие распевки и упражнения дети быстро усваивают, запоминают и проявляют интерес к ним. Они помогают детям понять движение звуков, формируют правильное произношение гласных и согласных звуков.

Ас-ас-ас –ах, как весело у нас

Ус-ус-ус – выбирай игру на вкус.

Ос-ос-ос –мчится быстрый паровоз

Ис-ис-ис – мы теперь споем на бис.

**«ЖУК»**

*Дети:*- Жук, жук, пожужжи,

- Что ты видел – расскажи.

Жу – жу – жу! Жи – жи – жи!

Пожужжи и расскажи!

 - Я вам песню прожужжу,

В ней о речке расскажу,

Жу – жу – жу! Жу – жу – жу!

В ней о речке расскажу!

- Я вам песню прожужжу,

В ней о солнце расскажу,

Жу – жу – жу! Жу – жу – жу!

В ней о солнце расскажу!

Над цветочками летал…

*Дети:*«Все жужжал, жужжал, жужжал!»

Возле реченьки бывал…

*Дети:* «Все жужжал, жужжал, жужжал!»

Я под солнышком летал…

*Дети:* «Все жужжал, жужжал, жужжал!»

Деток маленьких видал…

*Дети:* «Все жужжал, жужжал, жужжал!»

**Двигательные упражнения и игровой массаж** также проводится на уроках. Использование данного типа работы повышает защитные свойства верхних дыхательных путей всего организма в целом. Использование игрового массажа нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшают циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Обучение простейшим массажным приемам проводится в игре.

Били лен, били (стучат кулачками по спине)

Топили, топили, (растирают ладонями спину)

Колотили, колотили (шлепают ладошками)

Мяли, мяли (разминают пальцами спину)

Трепали, трепали (трясут за плечи)

Белы скатерти ткали («чертят» по спине ребрами ладоней)

На столы накрывали (поглаживают)

На лугу, на лугу, (стучат кулаками по спине)

Стоит чашка творогу.(«бегают» пальцами по спине)

Прилетели 2 тетери, (шлепают пальцами)

Поклевали, улетели. («машут» руками)

В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли.

Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок

Опустились чуть пониже и на пальчики мы дышим.

Вот мы к шее прикоснулись и пошире улыбнулись.

Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть.

И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть.

**Музыкальные инструменты и театрализация.**

Важную роль в обучении детей играют различные музыкальные, прежде всего ударные инструменты. Общеизвестна система музыкального воспитания, разработанная выдающимся австрийским музыкантом, композитором К. Орфом, основанная на музицировании детей на самых простых и доступных маленьким исполнителям инструментах. Но и в хоре введение в звуковую партитуру одного, двух инструментов, а иногда и целого детского оркестра добавляет произведению новые тембровые краски, особую характеричность и выразительность. Игра на музыкальных инструментах очень нравится детям, является источником радости и наслаждения, а кроме того, разнообразит урок или концертное выступление.

Музыкально – театральное творчество в младших хорах имеет огромное значение. Оно раскрепощает детей, позволяет более глубоко проникнуть в суть исполняемого, дает возможность почувствовать себя артистами и проявить свою индивидуальность. Даже простые движения хора помогают преодолевать исполнительские сложности на первоначальном этапе обучения.

**Заключение**

В заключении хочу сказать, что системная работа по развитию певческих и речевых навыков, способствует улучшению социального статуса ребенка. От того, как сформированы навыки общения, умение управлять своими эмоциями во многом зависит характер будущих отношений младших школьников и дошкольников в социуме. Считаю, что выбранное мной направление работы поможет детям в будущем безболезненно адаптироваться в коллективе, а также решить некоторые социальные проблемы и задачи. Певческая деятельность – это самый распространенный вид детского творчества, который близок и понятен ребенку, который лежит в его природе. Певческая деятельность помогает развить интересы и способности ребенка и способствует общему развитию.