Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №36 городского округа город Нефтекамск

Республики Башкортостан.

*« Использование здоровье*

*сберегающих технологий с элементами театрализации в музыке».*

Составила: Муз. руководитель МАДОУ д/с № 36

Бурмистрова Надежда Николаевна.

Г. Нефтекамск 2013г.

**Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего

общества. Задача любого педагога – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Современные здоровьесберегающие технологии подразделяются на 3 группы:

* Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
* Технологии обучения здоровому образу жизни
* Коррекционные технологии.

В своей работе с детьми дошкольного возраста я использую технологии сохранения и стимулирования здоровья с элементами театрализации, а именно: игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, коммуникативные игры, музыкотрапия, Эти технологии способствуют ненавязчивому привитию интереса у детей к театрализованной деятельности. Это такой возраст, который наиболее благоприятный для развития у детей сценических способностей посредством восприятия сказок и игровых упражнений.

**Игровой массаж**

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие, способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.  
Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям проводящим и «получающим» игровой массаж.  
Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

**ЛАДОШКА**

**Твоя ладошка – это пруд, по ней кораблики плывут.**

*медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке*   
 **Твоя ладошка, как лужок, а сверху падает снежок.**

*дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки* **Твоя ладошка, как тетрадь, в тетради можно рисовать**

*указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др*.  
 **Твоя ладошка, как окно, его помыть пора давно**.

*потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак*  
 **Твоя ладошка, как дорожка, а по дорожке ходят кошки.**

*осторожно переступать пальцами обеих рук*

**Пальчиковые игры**

«**Пальчиковые игры**» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. Очень важны эти игры для развития творчества детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну **«пальчиковую игру»,** он обязательно будет стараться придумать новую инсценировку для других стишков и песенок.

Трехлетние малыши осваивают игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая - кошку, вбегающую в этот домик.

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т. д.

**Пальчиковая сказка «Рукавичка»**

Из-за леса, из-за гор        *Дети шлепают ладошками по коленям.*

Топал дедушка Егор.

Очень он домой спешил –  *Показывают оборотную сторону ладони с*

Рукавичку обронил.     *вытянутым вверх большим пальцем (жест рукавичка*

Мышка по полю бежала, *«Бегают» пальчиками одной руки по другой руке.*

Рукавичку увидала.            *Жест «Рукавичка».*

- Кто, кто здесь живет?       *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Мышку здесь никто не ждет?   *Грозят пальчиком.*

Стала жить-поживать,

Звонко песни распевать.       *Хлопки.*

Зайка по полю бежал,          *Жест «Зайчик».*

Рукавичку увидал.               *Жест «Рукавичка».*

- Кто, кто здесь живет?       *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Звонко песенку поет?          *Хлопки.*

Мышка зайку пригласила,    *Зовут, жестикулируя правой рукой.*

Сладким чаем напоила.        *Вытягивают вперед руки, ладошки «чашечкой».*

Зайка прыг, зайка скок,

Вкусных пирогов напек.      *«Пекут пирожки».*

Как по полю шла лисичка,    *Мягкие движения кистями рук.*

Увидала рукавичку.               *Жест «Рукавичка».*

- Кто, кто здесь живет?         *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Звонко песенку поет?          *Хлопки.*

И лисичку пригласили,       *Мягкие движения кистями рук.*

Пирожками угостили.        *«Пекут пирожки».*

Стала жить там поживать,

Пол метелкой подметать.     *Движения руками влево-вправо.*

Мишка по полю гулял,         *Стучат кулачками по коленям.*

Рукавичку увидал.               *Жест «Рукавичка».*

- Кто, кто здесь живет?       *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Звонко песенку поет?          *Хлопки.*

Звери испугались,                *Сжать пальцы рук в «замок».*

В страхе разбежались.       *Развести руки в стороны.*

**Сказка «Репка»**

**Репку мы сажали** *«роете» в ладошке лунку*,  
**Репку поливали** *показываете, как льется вода из лейки,*  
**Вырастала репка** *показываете, как растет, выпрямляете постепенно пальчик*  
**Хороша и крепка** *оставьте ладони открытыми, а пальцы согните как крючочк!*  
**Тянем-потянем** *крючочки ле.в и прав. руки сцепляются и тянут – каждый в свою сторону),*  
**Вытянуть не можем** *потрясли кистями рук,*  
**Кто же нам поможет** *прибегают по очереди все герои сказки и помогают тянуть*?  
**Тянем-потянем, тянем-потянем!**  
**Ух** (*расцепили руки, потрясли кистями)!*  
**Вытянули репку.**



**Речевые игры.**

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки.

В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютенниковой текст поется или ритмично декламируются. Основой таких игр служит детский фольклор - русские народные потешки , песенки, шутки, считалочки, дразнилки.

Сопровождать декламацию могут музыкальные и шумовые инструменты, звучащие жесты (хлопки, шлепки, притопы, щелчки), танцевальные и пантономические движения. Имитация движений и повадок животных.

Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на **музыкальных занятиях**эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности  
  
**Как у бабушки Наташи.**

**Как у бабушки Наташи,**  *Завязывают платок*  
**Ели вкусную мы кашу.** *Складывают ладошки ковшом*  
**Каша пшённая с дымком*,*** *Рисуют пальчиком дымок*   
**С хлебом с маслом с молоком.**  *Руки полочкой*  
**Взяли мы большие ложки*,*** *Выставляют вперёд большие пальцы*  
**Съели всё до самой крошки.** *Едят кашу*   
**Вот какая каша, у бабушки Наташи**. *Выставляют большой палец вперёд*

**Осенняя сказка.**

(речевая игра с музыкальными инструментами)

*Дети выбирают музыкальные инструменты, вступают в игру в соответствии с текстом по указанию музыкального руководителя.*

**Тихо бродит по дорожке**  Тихо бьют ладошками по барабану.  
**Осень в золотой одежке.**  
**Где листочком зашуршит,** Маракасы. **Где дождинкой зазвенит.**  Колокольчик.  
**Раздается громкий стук:**Деревянные палочки, кубики.  
**Это дятел – тук да тук!**  
**Дятел делает дупло –** Ксилофоны.  
Б**елке будет там тепло.**  
**Ветерок вдруг налетел,   «**Шуршалки» **По деревьям пошумел,**  
**Громче завывает,** Тремоло бубнов.. **Тучки собирает**.  
**Дождик – динь, дождик – дон!** Металлофоны. **Капель звонкий перезвон.  
Все звенит, стучит, поет –**  Все инструменты. **Осень яркая идет!**

**Десять бананов**

Десять бананов держала обезьяна,

Десять бананов держала обезьяна,

Видит, летит огромный Аппетит,

Он прилетел, один банан съел.

Девять бананов держала обезьяна,

Девять бананов держала обезьяна,

Видит, летит огромный Аппетит,

Он прилетел, один банан съел.

(и так далее).

**Ход игры.** Сначала превращают десять пальцев в десять «бананов». На слова «десять бананов» показывают бананы перед собой на воображаемой вертикальной плоскости (четыре точки), двигаясь по дуге слева направо. На слова «держала обезьяна» руки вытягивают вперёд и демонстрируют хватательные жесты, причём всеми пальцами. Далее, приложив правую руку ко лбу, двигаем взгляд по дуге слева направо, левую руку отводя в сторону – «смотрим», как летит Аппетит.

Далее показываем двумя руками, какой он большой по размеру (очерчиваем два круга: один по солнцу другой – против). На слова «он прилетел» выставляем руки вперёд и вверх ладонями (немного шире плеч) и пальцами активно «киваем» на себя. Далее показываем указательным пальцем правой руки «один» банан на слово «съел» делаем мах рукой на себя (жест глотания).

С каждым следующим куплетом поднимаем по одному пальцу в любой последовательности, но необходимое число бананов должно указываться безошибочно и своевременно. Особенно следят за хватательными жестами, которые нужно осуществлять всеми пальцами, независимо от числа прежде показанных бананов.

В конце песни (возможно, и на повторе между куплетами) поглаживаем живот и облизываемся.

Возможно предложить творческое задание: придумать оригинальный конец песни-игры (чем ещё может закончиться эта история?)

*Внимание!*Начиная с четвёртого куплета, дети принимаются заранее готовить пальцы, что делает игру слишком предсказуемой. Ведущий игры без предупреждения объявляет «два банана съел», тем самым обеспечивая интригу до финала игры, ведь теперь не угадать, каким будет задание в следующий раз.

**Музыкотерапия.**

Различают активную (танцетерапия) и пассивную (слушание разнохарактерной музыки) формы мызыкотерапии.

Суть танцетерапии заключается в том чтобы посредством танцевальной импровизации выразить свое настроение,состояние. она помогает:

* Выразить чувства без слов
* Освободить свое тело от мышечного напряжения
* Освободится от стресса.

Человек, который начинает двигаться, становится более жизнеспособным, энергичным, здоровым. У него улучшается обмен веществ, работа сердечно- сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет, снимают утомление, улучшают осанку.

Во время пассивной музыкотерапии дети прослушивают музыкальное произведение, определяют его характер, настроение, затем изображают это настроение, мимикой, жестами, движениями.

Театральные этюды входят в дыхательные упражнения. Мимические и пантомимические этюды развивают мимическую и артикуляционную моторику. Пластичность и выразительность движений детей, их творческую фантазию и воображение. Это укрепляет в дошкольниках чувство уверенности в себе, возможность точнее управлять своим телом, выразительно передавать в движение настроение, образ, обогащает их новыми эмоциональными переживаниями.

**Список музыкальных произведений рекомендуемых для проведения музыкотерапии с элементами театрализации.**

1. .Кабалевский. Д. « Клоуны»
2. Кабалевский « Петя и волк»
3. Майкопар. « Пастушок»
4. Сен-Санс. « Карнавал животных»
5. Шуман Р « Смелый наездник»
6. «Мотылек»
7. Чайковский. П. «Болезнь куклы» и «Новая кукла»

**Улыбкотерапия.**

На занятиях очень важна улыбка преподавателя и улыбка самого ребенка. Если ребенок говорит и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и воспитанник уже с ней смотрит на мир и на людей. Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии – вот три основных кита театрального искусства, на которых строится образовательный процесс.

**Коммуникативные игры**

Коммуникативные игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства: обучают умению сотрудничать.

### Музыкальные занятия с использованием технологий здоровье сбережения эффективны при учете индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Приветствия и прощания**

Песня-игра наглядно демонстрирует традиции народов мира по взаимному приветствию людей, заостряя внимание на этом важном моменте человеческого общения. Она способствует повышению тонуса и быстрому преодолению психологических барьеров в общении.

**Ход игры.**Ведущий здоровается с аудиторией и обращает внимание игроков на то, что приветствие – обязательный момент в общении людей. Представители разных народов осуществляют этот ритуал по-своему.

Затем поют песню и демонстрируют определённые модули приветствий. В случае использования песни-игры в начале игровой программы, пользуются модулем А. Если же в завершающей стадии – модулем Б.

Играть можно: только с соседями в ряду (стоя на месте) или находить после каждого куплета новую пару; поочерёдно вводя и отрабатывая элементы по принципу «снежного кома» (добавляем один жест на каждом кону). Можно предложить детям поискать собственные варианты приветствий и прощаний.

***Модуль А***

Где-то встречаются вот так *(показ).*

Где-то встречаются вот так *(показ).*

Запоминай, не забывай *(трясут указательным пальцем).*

Где-то встречаются вот так!

***Модуль Б***

Где-то прощаются вот так *(показ).*

Где-то прощаются вот так *(показ).*

Запоминай, не забывай *(трясут указательным пальцем)!*

Где-то прощаются вот так!

*Возможные варианты приветствий:*пожатие правых рук; лёгкий поклон; похлопывание по плечу; посылание «воздушного поцелуя»; потирание носами, боками, спинами, пятками; захват «в замок» вертикальных ладоней правой руки; встреча по-баскетбольному (толчок прямыми руками вверх перед собой); объятия и т.д.

*Возможные варианты прощаний:*пальцами, будто младенцы; «фонарики»; по-военному («отдать честь»); объятия; кивок головой; «маяк» (вытянутые вверх прямые руки скрестить и развести); показ другому рук «в замке» перед собой; касание щеками и т.д.

**Игровое фонопедическое упражнение «в Зоопарке»**

- Здравствуйте, лошадки! ( глиссандо с верхнего регистра вниз)

- И - го- го!

- Здравствуйте, козлятки! (глиссандо с грудного регистра вверх)

- М - ме- ме-ме!

- Здравствуйте, гусята! (голосовые точки в самом верхнем регистре)

- Га – га – га!

- Здравствуйте, утята! (произносят с понижением регистра до штро – баса)

- Здравствуйте, лягушки! («рисуют» голосом динозаврика)

- Здравствуйте, котята! (глиссандо вверх, потом вниз)

Муз. рук:

В зоопарке есть мартышки  
Ох, какие шалунишки!  
Мимо них ты не пройдешь,  
От удивления замрешь.

Речевая игра со звучащими жестами «Обезъянки»

Чи – чи- чи!-2раза (хлопки)  
Обезъяна на печи. (шлепки по коленям)  
Чи- чи –чи! 2-раза (хлопки)  
Грызет с маком калачи. (щелчки пальцами)  
Чу- чу- чу! 2раза (хлопки )  
Поиграть я с ней хочу. (притопы)  
Чу- чу- чу! 2 раза (хлопки)  
Я смеюсь и хохочу! (дети весело смеются)

**Психогимнастика «Весёлый пирог»**

Если стало вдруг кому-то

Очень грустно почему-то

И не знаешь - как же быть?

Как его развеселить?

Мы возьмём стакан смешинок,

Громкий хохот из корзинок,

Рассыпного смеха ложку

И хихиканья немножко.

Их весёлкой размешай,

В тонкий юмор раскатай,

Обваляй всё в прибаутках,

Запекай в горячих шутках.

Кто попробует кусочек –

Непременно захохочет (смеются)

- Я здоровым быть хочу,

Хохочу и хохочу.

**Комплекс игрового массажа «Дружок».**

*Дети стоят парами по всему залу.*

У меня такие ручки!

По-смо-три! *гладят руки.*

Звонко хлопают в ладоши. *Хлопают*

Раз, два, три!

Твои ручки тоже

На мои похожи., *гладят по ручкам друг друга.*

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок.

У меня такие щечки!

По-смо-три! *гладят свои щечки.*

Я пощиплю их немножко. *Легко щиплют щечки.*

Раз, два, три!

Твои щечки тоже растирают

На мои похожи*. щечки друг друга.*

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок.

У меня такие ушки!,  *массируют мочки ушей.*

По-смо-три! *Растирают*

Разотру их потихоньку.

Раз, два, три!

Твои ушки тоже, *теребят ушки другдруга.*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок,

Покружись со мной разок. *Кружатся «лодочкой».*

У меня такая спинка! *гладят себя по спине.*

По-смо-три! *Шлепают ладошками.*

Я похлопаю по спинке.

Раз, два, три!

Твоя спинка тоже *шлепают по спине друг друга.*

На мою похожа.

Хорошо с тобой, дружок,

Покружись со мной разок. *Кружатся «лодочкой».*