

Проект «Музыка здоровья»
Киселева Светлана Борисовна, музыкальный руководитель
Пояснительная записка

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Ученые доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает стрессовое состояние. Человек живет в звуковом пространстве, а как сказал древний философ Платон, «звук строит все пространство Вселенной».

Известно, что звуковой спектр состоит из высоких, средних и низких частот. Чрезмерная громкость и ритмы современной музыки безвозвратно уничтожают хранилища памяти и разрушают высшие центры мозга, ответственные за формирование интеллекта. Такая музыка замедляет рост, снижает жизнедеятельность и защитные силы любых организмов и даже вызывает их гибель.

Музыка воздействует на сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Именно музыка, с её удивительными свойствами регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущение дискомфорта: неуверенность, рассеянность, страх, боязнь чего-либо. Музыкальная терапия вместе с арт-терапией может стать эффективным методом лечения детских неврозов. Нам, педагогам-музыкантам, нужно формировать у детей с малых лет необходимость осознанного подхода не только к музыке, которую они слушают, но и к звуковой среде окружающего мира в целом.

Образовательная область: музыка

Актуальность: художественно-эстетическое развитие детей, приобщение к классической, народной и эстрадной музыке, раскрытие в детях разносторонних способностей с целью укрепления психического и физического здоровья.

Области интеграции: познание, художественное творчество, коммуникация

Вид проекта: открытый (в контакте с семьей, учреждениями культуры, музыкальной школой), групповой, творческий, долгосрочный.

Цель проекта:

Создании педагогических условий, способствующих формированию и развитию певческих способностей для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста в системе дополнительного образования при использовании возможностей музыкального искусства.

Цель достигается в процессе решения поставленных задач.

Задачи проекта:

Образовательные:

1. Стимулировать формирование основ творческого воображения, мышления, фантазии
2. . Учить воспринимать, осознавать, различать, сравнивать эмоционально-образное содержание песенного репертуара
3. Обучать умению использовать приобретенные навыки на практике.

Развивающие:

1. Развивать музыкально-творческие способности и активные стороны личности
2. Развивать способности к самосозиданию и самовыражению
3. Формировать коммуникативные навыки

Оздоровительные:

1. Укреплять психическое и физическое здоровье детей
2. Уделять внимание профилактике простудных заболеваний
3. Способствовать формированию положительного эмоционального отношения к ценности здоровья: собственного и окружающих людей.

Речевые:

1. Воспитывать умение изменять интонационную и тембровую окраску голоса, выражая основные чувства
2. Укреплять речевой аппарат с помощью артикуляционной гимнастики
3. Формировать четкую и правильную дикцию
4. Пополнять словарный запас, образность речи
5. Развивать певческие умения, отмечать правильность звукообразования

Воспитательные:

1. Воспитывать готовность к творческому проявлению, исполнительскую, зрительскую культуру и художественный вкус
2. Формировать дисциплинированность, выдержку, трудолюбие

Участники проекта: воспитанники, педагоги, родители;

Организационные условия реализации проекта:

Возраст детей: 5-7 лет

Состав группы: от 10 до 15 человек

Продолжительность занятия: 25-30 минут

Количество занятий: групповое – 1 раз в неделю, после дневного сна; индивидуальное – по необходимости

Продолжительность реализации проекта: 2 года

Форма организации учебного занятия: кружковое.

Планируемые результаты:

- Формирование певческих и двигательных умений и навыков в музыкально-творческой деятельности, расширение кругозора.
- Развитие эмоциональной сферы и активных сторон личности.
- Улучшение общего состояния здоровья детей.
- Повышение их самооценки и уверенности в себе.
- Достижение оптимальной психологической адаптированности к образовательному процессу.

Содержание проекта:

Слушание музыкальных произведений:

1. Музыкотерапия
2. «Эффект Моцарта»
3. Сказкотерапия

Пение музыкальных произведений:

1. Вокалотерапия (разучивание и исполнение песенного репертуара)
2. Дыхательная гимнастика (по методу А.Н. Стрельниковой)
3. Артикуляционная гимнастика
4. Дикционные упражнения (скороговорки, дразнилки, пословицы)

Музыкально-ритмические упражнения:

1. Ритмотерапия (ритмические игры, упражнения, игры-импровизации)
2. Логоритмика
3. Терапия творчеством (мелодизация образов, звучащие жесты, мимика, игра на шумовых и музыкальных инструментах)

Игровое творчество:

1. Пальчиковая гимнастика
2. Музыкальные игры.

Релаксация:

1. Музыкальный аутотренинг (по методу М.А.Давыдовой)
2. Улыбкотерапия.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

1. Практические (упражнения, динамические паузы, голосовые и подвижные игры)
2. Словесные (рассказы, беседы, объяснения, пояснения)
3. Наглядные (схемы-таблицы, иллюстративный материал)
4. Методы стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, предвосхищающая положительная оценка)

Итоговые мероприятия:

1. Показ музыкально-творческих номеров, проведение творческих программ для родителей и детей
2. Участие в фестивалях детского творчества, родительских конференций
3. Отчет музыкального руководителя.

1 этап.

Организация подготовительной работы для реализации данного проекта:

1. Обсуждение целей и задач проекта.
2. Распределение материала на блоки, составление плана работы.
3. Изучение компетентности родителей по теме проекта

2 этап:

1. Планирование работы воспитателей с детьми.
2. Создание условий для реализации проекта: пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам
3. Пропаганда знаний о влиянии классической музыки на развитие ребёнка для родителей воспитанников.
4. Создание базы данных о концертных залах города Тюмени.
1. Оказание информационной и методической помощи педагогам, родителям.
2. Составление семейных мини-проектов «Классическая музыка дома».
3. Организация тематических выставок, создание фотогазет, мини-презентаций.

3 этап:

Подведение итогов проведенной работы, подготовка отчетных материалов.

Презентация проекта «Музыка здоровья».

Методическая основа проекта.

- «Музыкально-рациональная терапия» педагога-музыканта В.И. Петрушина
- Дыхательная гимнастика А.П. Стрельниковой
- Теория Б.М. Теплова о роли музыкальной деятельности в развитии музыкальных способностей
- Теория Н.А. Ветлугиной о художественно-образной основе музыкальной деятельности дошкольников

Учебно-тематический план

Первый год обучения (5-6 лет)

Методика	Количество времени, часы		
	Всего	Теория	Практика

1	2	3	4
Слушание			
Музыкотерапия (слушание музыкальных фрагментов и музыкальных произведений композиторов-классиков; слушание и просмотр музыкальных видеосюжетов: «Музыка в природе», «Музыка и животные», «Музыка в сказках»)	2	-	2
«Эффект Моцарта» (прослушивание музыки произведений Моцарта с использованием игры на колокольчиках)	2	-	2
Сказкотерапия (сочинение и прослушивание сказок)	2	2	-
Пение			
Вокалотерапия:	2	1	1
- вокально-хоровая работа (пение учебно-тренировочного материала);			
- пение музыкальных произведений	1	-	1
Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой	1	-	1
Артикуляционная гимнастика	1	-	1
Дикционные упражнения	1	-	1
Музыкально-ритмические упражнения			
Ритмотерапия (музыкально-ритмические игры, упражнения, импровизации)	0,5	-	0,5
Логоритмика	0,5	-	0,5
Терапия творчеством (мелодизация образов, звучащие жесты, мимика, игра на музыкальных инструментах)	1	-	1
Игровое творчество			
Пальчиковая гимнастика (рук, пальцев, спины)	1	-	1

Музыкальные игры	2	-	2
Релаксация			
Музыкальный аутотренинг	2	0,5	1,5
Улыбкотерапия	0,5	-	0,5
Итого:	19	2,5	16,5

Учебно-тематический план
Второй год обучения (6-7 лет)

Методика	Количество времени, часы		
	Всего	Теория	Практика
1	2	3	4
Слушание			
Музыкотерапия (слушание музыкальных фрагментов и музыкальных произведений композиторов-классиков; слушание и просмотр музыкальных видеосюжетов: «Музыка в природе», «Музыка и животные», «Музыка в сказках»)	2	-	2
«Эффект Моцарта» (прослушивание музыки произведений Моцарта с использованием игры на колокольчиках)	2	-	2
Сказкотерапия (сочинение и прослушивание сказок)	1	1	-
Пение			
Вокалотерапия:	2	1	1
- вокально-хоровая работа (пение учебно-тренировочного материала);			
- пение музыкальных произведений	2	-	2
Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой	2	-	2

Артикуляционная гимнастика	1	-	1
Дикционные упражнения	0,5	-	0,5
Музыкально-ритмические упражнения			
Ритмотерапия (музыкально-ритмические игры, упражнения, импровизации)	0,5	-	0,5
Логоритмика	0,5	-	0,5
Терапия творчеством (мелодизация образов, звучащие жесты, мимика, игра на музыкальных инструментах)	1	-	1
Игровое творчество			
Пальчиковая гимнастика (рук, пальцев, спины)	1	-	1
Музыкальные игры	1	-	1
Релаксация			
Музыкальный аутотренинг	2	0,5	1,5
Улыбкотерапия	0,5	-	0,5
Итого:	19	2,5	16,5

Примерный репертуарный план первый год обучения (5-6 лет)

Слушание

Бах И.С. «Шутка»

Бетховен Л. Финал концерта №5 (фрагмент)

Брамс И. «Колыбельная»

Гречанинов А. «Материнские ласки»

Григ Э. «Утро» («Пер Гюнт»)

Моцарт В.А. «Музыкальная шкатулка», увертюра из оперы «Свадьба Фигаро», симфония №40 (фрагмент), менуэт ре-мажор.

Прокофьев С. «Раскание», «Утро», «Вечер» (из сборника «Детская музыка»)

Свиридов Г. «Весна. Осень»

Чайковский П.И. «Утренняя молитва», «В церкви»

Шопен Ф. Прелюдия ля-мажор, соч. 28, №7

Пение

Попевки:

«Скок-поскок», русская народная песня
«Сидит ворон», русская народная песня
«Антошка – соломенная ножка», песенка-дразнилка
«Нюша – копуша», песенка-дразнилка
«Коля – Николай», песенка-дразнилка
«Барашеньки – крутоноженьки», русская народная песня
Скороговорки:

«Шла Саша по шоссе»
«Носит Сеня»
«Мамами любимы мы»
«Четыре черненьких чумазеньких чертенка»
«Жук над лужею жижя»

Песенный репертуар

«Веснушки», «Ням- ням», «Тик-так» (муз. А. Варламова, сл. Р.Паниной)
«Хомячок», «Манная каша» (муз. Г. Абелян, сл. В.Викторова)
« Антошка» (муз. В.Шаинского, сл. Ю. Этнина)
«Будильник» (муз. О.Полякова, сл. В.Орлова)
«Неприятность эту мы переживем» (муз. Б.Савельева, сл. А. Хайта)
«Мир похож на цветной луг» (муз. В.Шаинского, сл. М.Пляцковского)
«Пестрый колпачок» (муз. Г.Струве, сл. Н.Соловьевой)
«Семь дорожек» (муз. В.Шаинского, сл. М. Танича)
«Кузнечик» (муз. В.Шаинского, сл. Н.Носова)
«Про лягушек и комара» (муз. А.Филиппенко, сл. Т. Волгиной)
«Белые кораблики» (муз. В.Шаинского, сл. Л. Яхнина)
«Леталка» (муз. И сл. А.Усачева)

Примерный репертуарный план второй год обучения 6-7 лет)

Бах И.С. Органная токката ре-минор
Бетховен Л. «Лунная соната», ода «К радости»
Вивальди А. «Маленькая симфония»
Григ Э. «В пещере горного короля» , «Шествие гномов» («Пер Гюнт»)
Глюк К. «Мелодия»
Моцарт В.А. Менуэт ре-мажор, сонаты
Лист Ф. «Кампанелла»
Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс», фрагменты из балетов
«Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик»
Шопен Ф. Мазурки и прелюдии
Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Пение

Попевки:

«Скок-поскок», русская народная песня
«Сидит ворон», русская народная песня
«Антошка – соломенная ножка», песенка-дразнилка

«Нюша – копуша», песенка-дразнилка
«Коля – Николай», песенка-дразнилка
«А я по лугу», русская народная песня
«Барашеньки – крутоноженьки», русская народная песня
«Савка и Гришка», белорусская народная песня
«Сел комарик на дубочек», белорусская народная песня
Скороговорки
«Шла Саша по шоссе»
«Бык – тупогуб»
«Носит Сеня»
«Мамами любимы мы»
«Четыре черненьких чумазеньких чертенка»
«Жук над лужею жиж»
«В перелеске перепел перепелку перепел»
«Ехал грека через реку»

Песенные репертуар:

«Веснушки», «Ням- ням», «Тик-так» (муз. А. Варламова, сл. Р.Паниной)
«Хомячок», «Манная каша» (муз. Г. Абелян, сл. В.Викторова)
« Антошка» (муз. В.Шаинского, сл. Ю. Энтина)
«Зеленые ботинки» (муз. С.Гаврилова)
«Будильник» (муз. О.Поляковой)
«Розовый слон» (муз. С.Пожлакава, сл. Г.Горбовского)
«Мурлыка» (муз. А.Морозова)
«Неприятность эту мы переживем» (муз. Б.Савельева, сл. А. Хайта)
«Кашалот» (муз. Р.Пауса)
«Оранжевая песенка» (муз. К.Певзнера, сл. А.Арканова)
«Эй, бабушки и дедушки» (муз. И сл. А.Усачева)
«Лунные коты» (муз. Г.Струве, сл. Н.Соловьевой)
«Зимнее утро» (муз. О.Поляковой, сл. В.Орловой)
«Веснушки» (муз. А.Варламова, сл. Р.Паниной)
«Моя Россия» (муз. Г.Струве, сл. Н.Соловьевой)
«Первоклашка» (муз. В.Шаинского, сл. Ю. Энтина)
«Лягушка-попрыгушка» (муз. Г.Струве, сл.Н.Соколова)