



муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска

«Детский сад № 508 комбинированного вида «Фея»

✉ 630114 г. Новосибирск, 114, ул. Ключ – Камышенское плато, 11 тел/факс 338-09-42
e-mail: ds_508@edu54.ru, оф. сайт: <http://www.ds508nsk.edusite.ru> ИНН/КПП 5405189836/540501001

Принят
на педагогическом совете
№ 1
от 31.08 2021г.

Утвержден
Заведующий МКДОУ д/с № 508 «Фея»
О. И. Касицина
31 августа 2021 г.



Методическое пособие к программе
музыкально оздоровительного направления

«Здоровье по ноткам!»

на 2020/2021 учебный год



Автор методического пособия:
Панкратова Анастасия Олеговна
музыкальный руководитель
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2021 г.

Автор-составитель: Панкратова Анастасия Олеговна Методическое пособие к дополнительной общеразвивающей программе для детей 5-7 лет музыкально-оздоровительного направления «Здоровье по ноткам», Ачинск, 2014 – 61 с.

Рецензент: Заведующий отделением дополнительного образования
КГБОУ СПО «Ачинский педагогический колледж»
Синюк Светлана Геннадьевна

Аннотация

Данное пособие адресовано воспитателям, педагогам дошкольных образовательных учреждений, а также родителям. Содержит краткий теоретический обзор истории возникновения и развития музыкальной терапии, теоретические и практические наработки, направленные на поддержание и укрепление психического и физического здоровья детей, профилактику заболеваний органов дыхания и развитие творческой личности дошкольника.

Содержание:

Введение.....	5
Основная часть.....	7
1. <i>Из истории музыкальной терапии</i>	7
2. <i>Методические рекомендации к использованию программы дополнительного образования «Здоровье по ноткам»</i>	12
Список литературы.....	17
Приложение.....	19

Введение

В настоящее время для педагогов современного общества, остро встала проблема роста заболеваемости детей дошкольного возраста. Болезни органов дыхания являются одной из наиболее широко распространенных причин потери здоровья в детском возрасте, нередко они являются причиной хронических заболеваний.

По данным статистических наблюдений ежегодно в Российской Федерации более 90% заболеваемости среди детского населения приходится на острые инфекции верхних дыхательных путей и грипп.

Сегодня в дошкольных учреждениях над данной проблемой работают медики, воспитатели и узкие специалисты, которые ищут инновационные способы и методы оздоровления детей. Важное место отводится здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранение, поддержание и укрепление здоровья детей.

К сожалению, ни в одной из программ дошкольного образования не уделено должного внимания музыке как средству оздоровления. Понимая все имеющиеся дефициты, возникла необходимость разработки программы дополнительного образования «Здоровье по ноткам» и включение её в образовательную программу дошкольного учреждения. В основу программы по дополнительному образованию «Здоровье по ноткам» легли научные труды доктора медицинских наук, профессора, президента Международной академии интегративной медицины С. В. Шушарджана в совокупности с комплексом дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Музыкотерапия – это здоровьесберегающая технология, использующая музыку в качестве профилактического метода, направленного на сохранение и укрепление здоровья.

Музыкальная терапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребёнка – успокоить, или наоборот, настроить, активизировать; может быть одной из форм работы с детьми с нарушением речи; поможет развить коммуникативные и творческие возможности ребёнка; а главное, музыкальная терапия отличная профилактика и реабилитация простудных и хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Цель методического пособия - углубить общее представление о музыкотерапии и способах ее использования в практической работе педагога.

Пособие состоит из введения, основной части, списка литературы и приложения. Введение описывает ключевую проблему и способ её решения. Основная часть состоит из двух разделов: первый раздел описывает историю возникновения и развития музыкальной терапии, раскрывает её основные формы; второй раздел содержит методические рекомендации к использованию программы дополнительного образования «Здоровье по ноткам». В Приложении представлены учебно-тематические планы программы (*Приложение 1*), фотографии с занятий (*Приложение 2*), анализ заболеваемости в дошкольном образовательном учреждении (*Приложение 3*).

Методическое пособие к программе по дополнительному образованию «Здоровье по ноткам» поможет педагогам углубить общее представление о музыкотерапии и способах ее использования в практической работе.

Основная часть

Раздел 1. Из истории музыкальной терапии

Музыкальная терапия впервые упоминается в культуре древней Греции. Еще у великого Гомера описывалось, как исполнение мелодичных песен способствовало исцелению ран героев. В Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

Широко известно учение Пифагора об эвритмии, под которой понималась способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях — не только в пении, танце и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Через нахождение верного ритма, которое позже оформилось в этике в таком широко распространенном понятии, как «такт», человек может войти в ритм жизни своего тела, своего окружения, Природы, а затем и подключиться к ритму мирового целого — жизни Космоса, основанной на законах Вселенской гармонии.

Пифагором, по свидетельству его учеников, были установлены мелодии и ритмы, с помощью которых на души молодых людей можно было оказывать соответствующее влияние. Здесь были мелодии против уныния и душевных язв, против раздражения, гнева и других душевных недугов. Пифагор в своей школе проводил специальные занятия по хоровому исполнению песен, так как считал, что гармония в музыке рождает гармонию в душе. Сохранились сведения, что Пифагор первым начал составлять лечебную книгу музыкальных рецептов, где каждой болезни предназначалась своя мелодия.

Гиппократ, отец современной медицины, активно использовал музыкальную терапию. В древнем Египте с её помощью уменьшали родовые боли.

Платон говорил, что могущество и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах и в каких ритмах. Для государства, считал Платон, нет худшего способа разрушения нравов, нежели отход от скромной и стыдливой музыки. Через распущенные ритмы и лады в души людей проникает такое же постыдное и распущенное начало, так как музыкальные ритмы и лады обладают способностью делать души людей сообразными им самим.

Аристотель подробно описал музыкальные лады, ведущие к изменению психики в том или ином направлении. Музыка, звучащая в одних ладах, делает человека жалостливым и размягченным, звучание других ладов способствует раздражению или возбуждению.

В произведениях греков мы находим множество свидетельств того, как музыка оказывает воздействие на психическое состояние человека. В эпосе об Одиссее приводится описание того, как от музыки и пения рана Одиссея перестала кровоточить. Древнегреческий герой Ахилл приступы своей ярости смирал пением и игрой на лире. Знаменитый Орфей своим пением не только

смягчал нрав людей, но также укрощал диких зверей и птиц. Суровый царь Спарты Ликург сам сочинял музыку для своего войска и никогда не шел в бой, если его солдаты предварительно не были приведены в боевое состояние звуками труб и барабанов.

Есть упоминание о целебных возможностях музыки и в Библии. Так царь Саул, которого мучил злой дух, позвал Давида, искусно игравшего на гуслях: «Давид, взяв гусли, играл, отраднее и лучше становилось Саулу». Также в Библии сказано, что пение и игра пастухов положительно влияют на рост стада.

Американские индейцы племени Оджибва верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли, и исцеляли, сидя около больного и напевая песни под аккомпанемент тыквенных трещоток. Барабан и трещотки использовались для повышения целебной силы растений и для прямого лечебного воздействия.

В средние века лечение музыкальной терапией вышло из моды, однако в 1621 году английский мыслитель Роберт Бертон выпустил книгу «Анатомия меланхолии», где высказывает мысль, что музыка может быть очень полезной при лечении различных нервных расстройств.

В 1729 году Ричард Браун написал известный труд «Medicina Musica». В XIX веке спокойной расслабляющей музыкой лечили своих пациентов многие европейские психологи, однако настоящий взрыв интереса к музыкальной терапии случился на Западе только в середине XX века. Сторонники этого метода лечения объявили, что музыкой можно лечить не только нервные расстройства, но и другие болезни. Во многих странах открываются специальные лечебные центры музыкальной терапии, выходят серьезные монографии по этой теме, выпускаются специализированные журналы.

К настоящему моменту музыкальная терапия стала одним из самых популярных направлений альтернативной медицины в западных странах.

С 1993 года музыкальная терапия стала одним из самых популярных способов лечения в США. Так доктор Шульман излечивает пациентов, предлагая им прослушать аудиокассету со звуками различных внутренних органов человека: сердца, легких, желудка, кишечника. По его мнению, больной организм, «послушав» гармоничные звуки здоровых органов, самостоятельно начнет выздоравливать.

Американские диетологи и наркологи начали поставлять на рынок аудиокассеты для сбрасывания веса, против табакокурения и алкоголизма.

В Институте звукотерапии (штат Аризона, США) с помощью музыкальной терапии даже отрачивают волосы у облысевших.

В США музыкальная терапия широко применяется в больницах, особенно в палатах для военных и психиатрических пациентов.

В Китае массово выпускают музыкальные альбомы с такими названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения, как

таблетки или лекарственные травы. Подобные музыкальные сборники издаются и в Японии.

В Индии древние врачи широко использовали музыку в качестве лечебного средства. В оздоровительной системе «Биджа Мантрас» шесть звуков: «храам», «хриим», «хруум», «храйм», «храум», «хра» и магический звук «ом» использовались для лечения многих болезней. Вибрации, которые возникали в организме при произношении и пропевании этих мантр, приводили к выздоровлению. Так, мантра «храам» предписывалась при заболеваниях легких и помогала избавиться от таких болезней, как астма, бронхиты, туберкулез. Мантра «хруум» предписывалась при заболеваниях печени, селезенки, желудка и кишечника. Мантрой «храйм» лечили почки. Также в Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. Музыка применяется для исцеления ума, характера и души. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В России пока музыкальная терапия не так популярна, но определённая работа в этом направлении ведётся.

В Москве, при врачебно-физкультурном диспансере №4, профилактикой и лечением детской астмы занимается врач-педиатр Михаил Лазарев. Он делает то, что категорически запрещали до него специалисты, - заставляет детей заниматься спортом, активно двигаться, бегать и играть на свежем воздухе, ходить в баню. Но главное, астму он лечит музыкой, пением и игрой на духовых инструментах. Так у малышек снимается страх перед дыханием. Они до того увлекаются игрой, что начинают смело вдыхать и выдыхать. «Лечение астмы», - говорит Михаил Лазарев, - если есть хоть какая-то потенциальная опасность ее возникновения, следует проводить еще до рождения. В утробе матери. Музыкой. Петь должна, естественно, мама. Это еще и дыхательная гимнастика - вентиляция легких. Звуки, долетая извне до младенца, стимулируют его правильную двигательную активность. Он как бы танцует. Шевелится в такт мелодии. В результате нормализуется весь обмен веществ, сводится к минимуму риск заболевания». Практика показывает: если в строго фиксированное время, например, перед тем как начать есть, женщина поет или слушает музыку, а потом однажды вдруг забывает это сделать, малыш становится беспокойным. Вертится, толкается. Словно просит - где песенка? Он требует не еды, а музыки. Успокаивается не тогда, когда мама начинает, есть, а тогда, когда звучит мелодия. И не какая угодно, а именно привычная. Так что поле музыкальной терапии действительно огромно, и плоды, которые она может принести, значительны.

Шушарджан Сергей Ваганович – лидер современной российской школы музыкотерапии, известен как солист Большого театра, автор известных книг и учебных пособий. На его счету более 100 научных работ и изобретений в области рефлексотерапии, электроakupунктуры, музыкотерапии, биорезонансной терапии, хирургии, иммунологии и психологии. С. В.

Шушарджан является основателем и руководителем первого и единственного в РФ Научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и восстановительных технологий в Москве.

В своих исследованиях С. В. Шушарджан говорит об использовании вокальных приемов, в частности вокалотерапии - как активного вида музыкотерапии, в основе которого положена групповая или индивидуальная вокально-хоровая работа; о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков. С. В. Шушарджан, раскрывая механизмы вокалотерапии, отмечает, что в процессе вокалотерапии происходит стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации. Особую известность С. Шушарджану в РФ, Европе, США и других странах принесла "золотая серия" под названием "Музыка здоровья", включающая тематические подборки на CD - дисках аудиозаписей шедевров мировой классической и эстрадно-симфонической музыки. Его развивающие подборки музыкальных произведений могут использоваться для детей в школе или в дошкольных учебно-воспитательных учреждениях во время игр, перемен, в столовой может ненавязчиво звучать музыка Моцарта, при этом она будет органично входить в подсознание детей, укрепляя их здоровье, развивая интеллект, вкус, восприятие прекрасного.

На сегодняшний день музыкотерапия развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, психотерапии, рефлексотерапии, музыкальной психологии, музыковедения и др. Она всё более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни. Музыкотерапия помогает детям в преодолении эмоциональных беспокойств и тревожностей, связанных с возрастным развитием, детям с неврологическими проблемами, показана в профилактике острых или хронических болезней. Естественно, в таких случаях, музыкотерапия является лишь дополнением к основному лечению. Однако, применение музыки в качестве профилактики целого ряда заболеваний в силу отсутствия побочных явлений, представляется достаточно перспективным и доступным для широкого применения. Музыкотерапия является эффективным методом оздоровления и здоровьесбережения детей.

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) подразумевает слушание музыки. Ребенок, в процессе восприятия музыки, занимает позицию простого слушателя. Педагог оценивает эмоциональное состояние ребёнка и предлагает ему прослушать музыкальные композиции, отвечающие его состоянию.

Активная музыкотерапия предполагает непосредственное участие ребёнка в воспроизведении музыки. Он сам исполняет музыкальные произведения, поёт и играет на доступных ему музыкальных инструментах. К

самым популярным направлениям активного излечения музыкой следует отнести: вокалотерапию, звукотерапию, музицирование.

Интегративная музыкотерапия задействует наряду с музыкой возможности других видов искусства: изотерапия (живопись, рисование, лепка и.т.д.); песочная терапия; цветотерапия; библиотерапия (сочинение стихов, сказок); данс-терапия и др.

Раздел 2. Методические рекомендации к использованию программы дополнительного образования «Здоровье по ноткам»

Программа направлена на укрепление и поддержание психофизического здоровья детей через музыкальную терапию. Опираясь на исследования С. В. Шушарджана, в программе использованы такие приёмы музыкальной терапии как рецептивная музыкотерапия, так и вокалотерапия. Программа по дополнительному образованию «Здоровье по ноткам» включена в образовательную программу дошкольного учреждения. Учебно тематический план программы рассчитан на два учебных года, предусматривает наличие комплекта самодельных инструментов с оригинальными названиями, специально созданных совместно с детьми для детского музыкального творчества (шумовые и ударные инструменты). Музыкальный материал занятий подбирается из лучших образцов детской классической литературы - П. И. Чайковского, Р. Шумана, А. Т. Гречанинова, С. М. Майкапара. Дети имеют возможность познакомиться с выдающимися примерами мировой музыкальной классики, музыкой – В. А. Моцарта, М. И. Глинки, Н. А. Римского – Корсакова, пьесами Э. Грига, К. Дебюсси, популярными произведениями С. С. Прокофьева, Д. Д. Шостаковича, Г. В. Свиридова, С. Гаврилова. Наряду с классическими музыкальными произведениями активно используется фольклорный материал и современная детская музыка. Программа включает в себя активную и рецептивную музыкотерапию, дыхательную гимнастику.

Рецептивная музыкотерапия подразумевает пассивное восприятие музыки, может быть использована педагогами на групповых занятиях с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста с целью создания благоприятной атмосферы. Наиболее благоприятным материалом для слушания является классика.

Классическая музыка, воздействуя на ребёнка на уровне биорезонанса, изменяет частоту его дыхания, пульс, ритмы электрической активности мозга. Организм (дыхательная и кровеносная системы) подстраивается под темп музыки, психологическое восприятие музыкального образа становится тоньше: дети могут замечать те звуковые оттенки, которые не замечают простые слушатели. При подборе музыкального материала важно учитывать индивидуальные особенности детей и чувствовать общий настрой группы на данный момент. Особенно продуктивным будет музыкотерапия, если у педагога и детей будет взаимная симпатия и доверие друг к другу. Рецептивная музыкотерапия имеет релаксационное значение и позволяет преодолеть психологическую защиту ребёнка – успокоить, или наоборот, настроить, активизировать. Ниже приведённый музыкальный материал используется для коррекции того или иного психоэмоционального состояния ребёнка.

<i>Музыкальный материал</i>	<i>Положительное влияние</i>
В. А. Моцарт - 25-я симфония, ч.2	создание позитивного настроения
Ф. Шопен - Вальс №2	
Ф. Лист - Ноктюрн №3	
А. Г. Рубинштейн - «Мелодия»	расслабление, успокоение, снятие
Ф. Шуберт - «Аве Мария»	напряженности
И. Брамс - «Колыбельная»	
Ж. М. Равель - «Павана», «Болеро»	активизация жизненных сил
В. А. Моцарт - финал «Маленькой ночной серенады»	формирование оптимистического мироощущения
Танцевальная музыка из оперетт - И. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара	
И. Брамс «Четвертая симфония», ч.1	преодоление чувства стыда, застенчивости
Д. Д. Шостакович - романс из фильма «Овод»	преодоление злости раздражительности
Симфонии - И. Гайдна	
Л. Бетховен «Лунная соната»	

Эти произведения являются примерными и не единственными в профилактике психоэмоционального состояния дошкольников. Исследования учёных показали, что лечебное воздействие музыки зависит не только от её характера, но и от музыкального инструмента, с помощью которого она исполняется, поэтому очень важно слушать классику в исполнении симфонического оркестра или инструментальном исполнении, а не в современной обработке. А для детей раннего возраста показано вокальное или инструментальное звучание классики в высоком регистре при негромком звучании музыки.

Как оказалось, наилучший способ оздоровления не просто пассивное восприятие музыки, а само ее воспроизведение. *Активная музыкотерапия* подразумевает вокалотерапию, звукотерапию, музицирование и чаще всего используется в групповой форме работы.

Голос – это индивидуальный инструмент человека, с помощью которого мы извлекаем неповторимые звуки, выражаем эмоции, общаемся. Умение управлять своим голосом, позволяет человеку избавляться от внутреннего напряжения, самовыражаться и одновременно оказывать благотворное

воздействие на весь организм. Пение является одним из приёмов музыкотерапии который получил название - *вокалотерапия*.

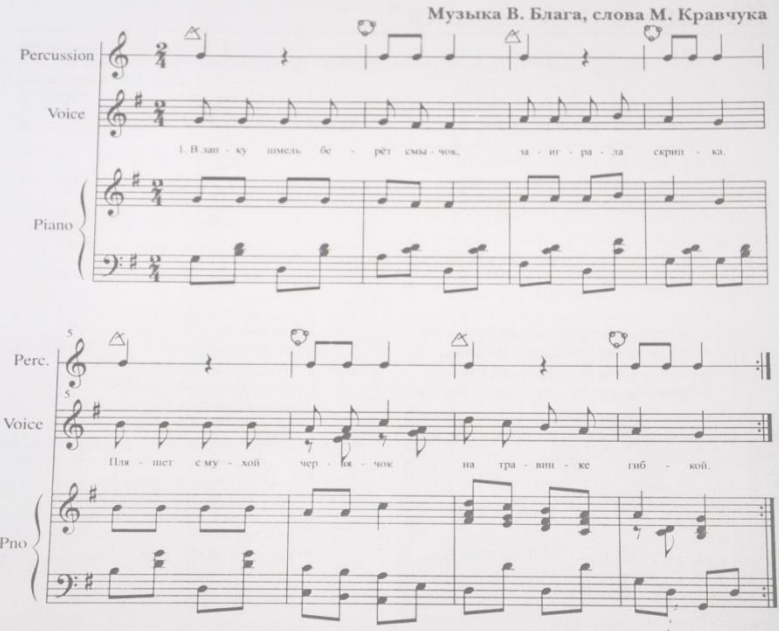
Вокалотерапия - используется для профилактики заболеваний органов дыхания, помогает детям с нарушениями речи, улучшить артикуляцию, помогает в управлении дыханием, является отличным способом лечения заикания. На занятиях ребенок слушает, как поют другие дети, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга. Подбор песенного репертуара оптимистического, жизнерадостного характера, обеспечивает полноценное и гармоничное развитие ребенка, помогает избавиться от страхов. При пении ребёнку приходится дышать в темпе музыки, механические колебания голосовых связок при пении передаются по организму и организм становится активным резонатором звука. Следует отметить, что ребёнок сам может регулировать темп и громкость голоса, в зависимости от того, что необходимо в данной ситуации. Таким образом, пение - идеальный способ профилактики для детей с нарушениями речи.

Звукотерапия – в данном случае подразумевает пропевание отдельных звуков или звукосочетаний. При вибрации звуки оказывают оздоровительное воздействие на организм, помогают в профилактике болезней. Звуковые волны создают вибрации, которые и оказывают воздействие на больные органы. Их можно петь с детьми под караоке любимых детских песен вместо текста. Волшебная сила этих лечебных звуков зависит от числа их произношения, не менее двенадцати раз. Вначале упражнения звук воспроизводится с закрытым ртом, потом гласные пропеваются на одной ноте («А»-«О»-«У»-«Ы»-«И»-«Э»), затем в сочетании с движениями рук. При этом каждый звук выполняет свою функцию. Звук - «А» к примеру, снимает любые спазмы; «И» - лечит глаза, уши; а звук «У» – укрепляет горло и голосовые связки. Постепенное попевание этих звуков по нотам звукоряда вверх и вниз на диафрагмальном дыхании способствует развитию дыхательного аппарата и правильному звукообразованию. Упражнения с согласными звуками помогут детям улучшить работу головного мозга, дыхание, помогут детям с дефектами речи поставить некоторые звуки (например, «Р», «Ш»). Чтобы детям было интересно, можно обыгрывать упражнения стихами, например, «С, С, С...» - змеиный слышен свист, «Ш, Ш, Ш...» - шуршит опавший лист, «Ж, Ж, Ж...» - жуки в саду жужжат, «Р, Р, Р...» - моторы тарахтят. Звукосочетание гласных и согласных звуков (например, «ОХ», «УХ») отлично стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии, улучшают дыхание: «Аля шла, шла, шла и горошину нашла, а горошина упала, покатилась и пропала. Ох, ох, ох, ох – скоро вырастет горох!».

Музицирование является одним из интереснейших форм активной музыкотерапии. В качестве музыкального материала используются простые попевки или ритмические стихи («Андрей-воробей», «Утро настало»). Для исполнения дети могут использовать как детские музыкальные инструменты, так и самодельные шумовые и ударные инструменты. Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты - глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки,

губные гармошки, блок-флейты. А игра на самодельных шумовых инструментах таких как «булькающий» стаканчик, «свистящая» трубочка, а также дыхательных упражнения с султанчиками, помогут увеличить резервные возможности лёгких. При слабой мелкой моторике пальцев – помогут клавишные инструменты - игрушечное пианино или детский синтезатор, а также самодельные шуршащие мешочки, ореховые скорлупки, косточки. Дети сами выбирают инструменты, которые, по их мнению, могут отразить музыкальный или стихотворный образ. В процессе музицирования дети совершают движения в ритме музыки или стиха, это помогает раскоординированным детям восстановить координацию движений, а совместная игра в ансамбле помогает закомплексованным детям освоиться в коллективе.

Лесной бал
Музыка В. Блага, слова М. Кравчука



1. В ланку шмель берет смывчок, заигра-ла скрипка.
Пляшет с мухой червячок
На травинке гибкой.

2. Каблуки - «тук-тук!» - стучат,
Лихо поплясали!
Половинку калача
Музыканту дали.

3. А потом червяк учил
Танцевать улитку,
Шмель за это получил
Шоколада плитку!

Если музыкальным инструментом становится тело ребёнка (хлопки, постукивания и пр.) это является отличным самомассажем. Занятия представляют собой импровизационную игру и ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм. Активная импровизация помогает детям увеличить жизненный тонус, освободить творческие, глубоко скрытые средства выражения чувств. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними – возникают коммуникативно – эмоциональные взаимоотношения. Данный процесс для детей становится динамичным и увлекательным. В процессе воспроизведения музыкальных мелодий и шумовых озвучек, организм становится активным резонатором, развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Самое главное, чтобы дети посредством игры на детских музыкальных и шумовых инструментах имели возможность самовыражения.

В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, например, такие как дыхательные упражнения. Именно поэтому дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой включена в программу дополнительного образования «Здоровье по ноткам».

В детских садах проведение дыхательных упражнений крайне необходимо. Научно доказано, что дыхательная гимнастика улучшает вентиляцию легких, повышает кровообращение, является отличной тренировкой для всех мышц внутренних органов. Она способствует оздоровлению всего организма в физическом и эмоциональном плане, а так же является профилактикой и реабилитацией частых простудных и хронических заболеваний.

Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой – это не только комплекс упражнений для восстановления голоса, но и эффективный метод лечения бронхита, бронхиальной астмы, аденоид, заикания, гайморита. Не требуя больших помещений, энергетических сил, дыхательная гимнастика легка в освоении и поэтому актуальна для детей дошкольного возраста. Она может выполняться во время утренней зарядки, на специальных занятиях с логопедом, при проведении гимнастики после тихого часа, на прогулках, а также дома с родителями. Лучшее время для занятий утро до завтрака и в вечернее время до ужина. После приема пищи можно выполнять упражнения не раньше, чем через час. Дыхательная гимнастика для дошкольников может быть в стихах или с иллюстрациями, что поможет ребенку не только оздоравливаться, но и развивать память и мышление. Будет хорошо если педагог перед выполнением дыхательного упражнения, придумает небольшой стишок, например, к упражнению «Насос» можно использовать следующие строки: «Накачаем шину, шину у машины. Чу-чу-чу, всех до дачи докачу», таким образом, дыхательная гимнастика для детей станет увлекательной и интересной. При выполнении дыхательных упражнений у детей активизируются иммунные силы организма. Детский организм начинает развиваться быстрыми темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации его работы в целом.

Список литературы:

1. Античная музыкальная эстетика. — М., 1960.
2. Абрамова Т. «Скрипичный ключ к здоровью» (Журнал «Иркутская культура», № 15, 1997г.)
3. Блинова М.П. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной деятельности. - Л., 1974
4. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания в детском саду: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. 03.08 «Дошкольное воспитание» /Ветлугина Н.А., Дзержинская И.Л., Комиссарова Л.Н. и др./ - М.: Просвещение, 1989.
5. Ветлугина Н.А. Нравственно-эстетическое воспитание ребенка. – М.: Просвещение, 1989.
6. Джураева Л.А. и соавт. Влияние музыки на эффективность терапевтических физических упражнений у пациентов с сердечно-сосудистыми и дыхательными патологиями. // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК, 1989
7. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. - М., 1968.
8. Кэмпбелл Дон Дж. Эффект Моцарта: древнейшие и самые современные методы использования таинственной силы музыки для исцеления тела и разума. - Минск: Поппури, 1999.
9. «Лучшая музыка классиков. Влияние классической музыки на эмоционально-психическое состояние человека». Сайт «Психология счастливой жизни» - <http://psycabi.net/muzyka-dlya-relaksatsii/503-luchshaya-muzyka-klassikov-podborka-shedevrov-vydayushchikhsya-kompozitorov>
10. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль “Академия развития”, 1997. Музыкальная эстетика западноевропейского средневековья и Возрождения. — М.. 1966.
11. «Музыкальная психология и психотерапия». Научно-методический журнал для музыкантов, психологов и психотерапевтов. № 1 / 2007 (июль-август).
12. Петрушин В.И «Музыкальная психотерапия: Теория и практика» (Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000г.)
13. «Руководство по музыкальной терапии»-М., Медицина, 2005.
14. Теплов Б.М Психология музыкальных способностей. – М.: Педагогика, 1985г.
15. Шацкая В.Н. Воспитание музыкального вкуса. – М., 1947 г.

16. Шушарджан С.В. "Здоровье по нотам" М.: АО "Перспектива", 1994 г
17. Шушарджан С.В «Музыкотерапия и резервы человеческого организма»Москва, изд."Антидор" 1998.
18. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

*(Приложение -1) Учебно - тематический план
Первый год обучения (5-6 лет).*

<i>Репертуар</i>	<i>Пояснение к выполнению упражнений</i>	<i>Работа с детьми</i>
Сентябрь		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Э.Григ «Пер Гюнт»-«Утро»</i> <i>Шуберт «Аве Мария»</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Способствовать положительному психоэмоциональному состоянию детей.</p>
<p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Малый маятник».</i></p>	<p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину, Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p>
<p><i>«Петушок».</i></p>	<p>На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).</p>	<p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p>
<p><i>«Насос».</i></p>	<p>Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».</p>	<p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><i>«Свеча».</i></p>	<p>И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).</p>	

<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ <А></p> <p><И></p> <p><О></p> <p><У></p> <p><Ы></p> <p><Э></p>	<p>снимает любые спазмы, лечит сердце;</p> <p>лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, “протищает” нос;</p> <p>оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;</p> <p>улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;</p> <p>лечит уши, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает работу головного мозга.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания (аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Осень» муз. Михайленко, сл. Петренко. «Ёжик» муз.В.Герчи, В.Витлин. сл.Прокаофьевой</p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>
<p><u>Музицирование</u> «Звучащие жесты»; детские потешки: «Петушок», «Дождик», «Андрей-воробей».</p>	<p>Осваиваемый инструмент-человеческое тело.</p>	<p>Звуки музыкальные и шумовые. Громко – тихо.</p>

<i>Ритмическая игра «Капель».</i>		
Октябрь		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Равель «Болеро» Рахманинов «Вариация №18» из Рансодии на тему Паганини</i></p> <p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Каша кипит».</i></p> <p><i>«Здравствуй солнышко».</i></p> <p><i>«Подышим».</i></p> <p><u>Звукотерапия</u> <i>Лечебные ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ</i> <i><А></i></p> <p><i><И></i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: о.с., одна рука на груди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в.п..</p> <p>И.п.: основная стойка, кубики в руках. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.</p> <p>снимает любые спазмы, лечит сердце;</p> <p>лечит глаза, уши,</p>	<p>Восстанавливать внутреннее равновесие, наполнять энергией, силой.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p> <p>Профилактика и реабилитация частых простудных и</p>

<p><О></p> <p><У></p> <p><Ы></p> <p><Э></p>	<p>стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;</p> <p>оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;</p> <p>улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;</p> <p>лечит уши, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает работу головного мозга.</p>	<p>хронических заболеваний органов дыхания, аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
Вокалотерапия		
<p>Песни:</p> <p><i>«Дождик»</i> муз. <i>Парцхаладзе М.</i> сл. <i>Соловьева Н.</i></p> <p><i>«Грибы»</i> муз. <i>Т. Попатенко</i>, сл. <i>А. Кузнецова</i></p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>
Музицирование		
<p><i>«Звучащие жесты»</i>; <i>детские потешки:</i></p> <p><i>«Петушок»</i>, <i>«Дождик»</i>, <i>«Андрей-воробей»</i>.</p> <p><i>Ритмическая игра «Капель»</i>.</p>	<p>Осваиваемый инструмент-человеческое тело.</p>	<p>Звуки музыкальные и шумовые. Громко – тихо.</p>
Ноябрь		
<p>Рецептивная музыкотерапия</p> <p><i>Бах «Ария» из Сюиты №3</i> <i>Гуно «Аве Мария»</i> <i>Бетховен «К</i></p>	<p>Музыка составляет 60 четвертей ноты в минуту (наш сердечный ритм составляет в основном 68-72 удара в</p>	<p>Содействовать функциональному развитию органов дыхания, сердечно</p>

<p><i>Элизе»</i></p>	<p>минуту). При прослушивании такой музыки наше сердце подстраивается под этот ритм, и мы поневоле расслабляемся.</p>	<p>сосудистой и нервной систем.</p>
<p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Ушки».</i></p>	<p>И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p>
<p><i>«Грибок».</i></p>	<p>И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).</p>	<p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><i>«Петушок».</i></p>	<p>На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).</p>	
<p><u>Звукотерапия</u> <i>Лечебные ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ</i> <i><А></i></p>	<p>снимает любые спазмы, лечит сердце;</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых</p>

<p><И></p> <p><О></p> <p><У></p> <p><Ы></p> <p><Э></p>	<p>лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, “очищает” нос;</p> <p>оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;</p> <p>улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;</p> <p>лечит уши, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает работу головного мозга.</p>	<p>простудных и хронических заболеваний органов дыхания, аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: <i>«В лесу тишина»</i> М.Иорданский, М. Ивенсен. <i>«Ёжик»</i> муз.В.Герчи, В.Витлин. сл.Прокаофьевой.</p> <p><u>Музицирование</u> Пальчиковая игра <i>«Утро настало»;</i> <i>«Петушок»;</i> <i>«Колокола»;</i> <i>«Тили-бом»;</i> <i>«Дождик».</i> «Песенки малютки» М. В Рожковой. Ритмическая игра <i>«Лесной оркестр».</i></p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы – замкнутый круг.</p> <p>Ударно-шумовые: погремушки, маракасы, бубен, трещотка, кастаньеты,</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Звуки: высокие – низкие, долгие – короткие. Ровное движение звуков. Изготовление самодельных инструментов из подручного материала.</p>
Декабрь		
<p><u>Рецептивная</u> <u>музыкотерапия</u></p>		

<p><i>Глюк мелодия из оперы «Орфей и Эвридика» Шуберт «Форель» тема с вариациями</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Содействовать позитивному, радостному отношению к окружающему миру.</p>
<p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Варим кашу».</i></p>	<p>И.п.: о.с., одна рука на груди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p>
<p><i>«Дровосек».</i></p>	<p>Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».</p>	<p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p>
<p><i>«Маятник».</i></p>	<p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину, Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.</p>	<p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><u>Звукотерапия</u> <u>Звукосочетания</u> <ОМ> <АЙ>, <ПА> <УХ>, <ОХ>, <АХ> <АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ></p>	<p>снижает кровяное давление; снижают боли в сердце; стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии. исправляют дефекты речи.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические</p>

<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: <i>«Ёлка-сказка»</i> муз., сл. Е. Морозова <i>«Зимняя песенка»</i> муз. Б. Шнапер, сл. В. Желтова</p> <p><u>Музицирование</u> <i>Игра «По очереди»,</i> <i>песенки:</i> <i>«Маленькой елочке», «Как на тоненький ледок».</i> <i>«Песенки малютки» М. В Рожковой.</i> <i>Ритмическая игра «Лесной оркестр»</i></p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению.</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы – замкнутый круг.</p> <p>Ударно-шумовые: погремушки, маракасы, бубен, трещотка, пандейра, кастаньеты,</p>	<p>бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Звуки: высокие – низкие, длинные – короткие. Ровное движение звуков. Изготовление самодельных инструментов из подручного материала.</p>
Январь		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Брух фрагмент из концерта для скрипки с оркестром Шуман «Грёзы»</i></p> <p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Насос».</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками,</p>	<p>Способствовать саморегуляции, снижать нервно-психическое напряжение.</p> <p>Улучшать функцию внешнего</p>

<p>«Ежик».</p>	<p>произнести «с-с-с».</p>	<p>(носового) дыхания.</p>
<p>«Заводные машинки».</p>	<p>И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).</p>	<p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p>
<p>«Лыжник».</p>	<p>И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».</p>	<p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p>«Лыжник».</p>	<p>И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнул», плавно присесть», правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).</p>	
<p><u>Звукотерапия</u></p>		
<p><u>Звукосочетания</u></p>		
<p><ОМ></p>	<p>снижает кровяное давление;</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания</p>
<p><АЙ>, <ПА></p>	<p>снижают боли в сердце;</p>	<p>(аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма,</p>
<p><УХ>, <ОХ>, <АХ></p>	<p>стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.</p>	
<p><АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ></p>	<p>исправляют дефекты речи.</p>	

<p><u>Вокалотерапия</u> <i>Песни:</i> <i>«Песенка часов»</i> <i>А.Бирчанский,</i> <i>С.Богомазова.</i> <i>«Тихая песенка»</i> <i>Е.Жарковский,</i> <i>М. Лаписова</i></p> <p><u>Музицирование</u> <i>Игра «По очереди»,</i> <i>песенки:</i> <i>«Маленькой</i> <i>елочке», «Как на</i> <i>тоненький ледок».</i> <i>«Песенки</i> <i>малютки» М. В</i> <i>Рожковой.</i> <i>Ритмическая игра</i> <i>«Кисонька».</i></p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы – замкнутый круг.</p> <p>бубенцы, ложки, треугольник, самодельные музыкальные инструменты.</p>	<p>невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Понятие: сильная и слабая доли, ударный и безударный слог. Ровное чередование длительностей.</p>
Февраль		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Чайковский -</i> <i>Вальс цветов из балета</i> <i>«Щелкунчик»</i> <i>Гендель –Ларго из оперы «Ксеркс»</i></p> <p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Выше, высоко».</i></p> <p><i>«Снежинки».</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: о.с. 1 — подняться на носки, руки вперед — вверх, вдох через нос; 2 — вернуться в и.п., выдох через рот. Повторить 4 раза.</p> <p>И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на</p>	<p>Способствовать положительному психоэмоциональному состоянию детей.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно</p>

<p>«Здравствуй солнышко».</p> <p><u>Звукотерапия</u> Звукосочетания <ОМ> <АЙ>, <ПА> <УХ>, <ОХ>, <АХ> <АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Зимняя песенка» муз. Б. Шнапер, сл. В. Желтова, «Широкая масленица» р.н.п, «Песенка часов» А.Бирчанский,</p>	<p>ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться ви.п..</p> <p>снижает кровяное давление;</p> <p>снижают боли в сердце;</p> <p>стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.</p> <p>исправляют дефекты речи.</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p>	<p>через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p> <p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>
---	---	---

<p>С.Богомазова.</p> <p><u>Музицирование</u> потешки «Ладушки», «Сорока-сорока». Пальчиковая игра «Утро настало» «Песенки малютки» М. В Рожковой. Ритмическая игра «Кисонька».</p>	<p>бубенцы, ложки, треугольник, самодельные музыкальные инструменты.</p>	<p>Понятие: сильная и слабая доли, ударный и безударный слог. Ровное чередование длительностей.</p>
Март		
<p><u>Рецептивная</u> <u>музыкотерапия</u> Бетховен - Адажио из «Лунной сонаты» Моцарт - Анданте из концерта №21 для фортепиано с оркестром</p> <p><u>Дыхательные</u> <u>упражнения</u> «Воздушные шары».</p> <p>«Обними плечи».</p> <p>«Вот нагнула елочка зеленые</p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-оили «ш-ш-ш» («шарик спустился»).</p> <p>И.п.: о.с., 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.</p> <p>И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в</p>	<p>Формировать у ребёнка оптимистическое мироощущение, прогонять невроз, депрессию.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в</p>

<p><i>иглолочки».</i></p> <p><i>«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».</i></p>	<p>стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.</p> <p><i>И.п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.</i></p>	<p>процессе произнесения текста.</p>
<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ <В>, <Н>, <М></p> <p><К>, <Щ></p> <p><Х></p> <p><Ч></p> <p><С></p> <p><М></p> <p><Ш></p>	<p>улучшают работу головного мозга;</p> <p>лечат уши;</p> <p>освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает дыхание;</p> <p>лечит кишечник, сердце, легкие;</p> <p>лечит сердечные заболевания;</p> <p>лечит печень.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Зима прошла» муз. Н. Метлов, сл. М. Клокова. «Веснянка» муз., сл. Е. Никитина, «Ясна-красна» р.н.п</p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>

<p><u>Музицирование</u> Игры: «Угадай-ка», «Утро настало». Потешки и песенки: «Ходит зайка по саду», «Лесенка». «Песенки малютки» М. В Рожковой. Ритмическая игра «Ложки».</p>	<p>Все освоенные инструменты.</p>	<p>Сильная и слабая доли. Игра простых ритмов в унисон, синхронное исполнение.</p>
<p>Апрель</p>		
<p><u>Рецептивная</u> <u>музыкотерапия</u> Воан-Вильямс Фантазия на тему мелодии «Зелёные рукава» Мусоргский- Рассвет на Москве Реке из поеры «Хованщина»</p> <p><u>Дыхательные</u> <u>упражнения</u> «Цветок распускается».</p> <p>«Погончики».</p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть</p>	<p>Приобщать детей к русской народно - традиционной и мировой музыкальной культуре.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе</p>

<p>«Обними плечи».</p>	<p>в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.</p> <p>И.п.: о.с., 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.</p>	<p>произнесения текста.</p>
<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ <В>, <Н>, <М></p> <p><К>, <Щ> <Х></p> <p><Ч></p> <p><С></p> <p><М></p> <p><Ш></p>	<p>улучшают работу головного мозга;</p> <p>лечат уши;</p> <p>освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает дыхание;</p> <p>лечит кишечник, сердце, легкие;</p> <p>лечит сердечные заболевания;</p> <p>лечит печень.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: Весенняя полька муз. З. Роот. «Цыплята» муз. А Филипенко, сл. Т.Волгина</p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>

<p><u>Музицирование</u> Игры: «Угадай-ка», «Утро настало». Потешки и песенки: «Ходит зайка по саду», «Лесенка». «Песенки малютки» М. В Рожковой. Ритмическая игра «Ложки».</p>	<p>Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Все освоенные инструменты.</p>	<p>Сильная и слабая доли. Игра простых ритмов в унисон, синхронное исполнение.</p>
<p>Май</p>		
<p><u>Рецептивная</u> <u>музыкотерапия</u> Скарлатти «Соната соль- мажор» (гитара) Лист «Грёзы любви»</p> <p><u>Дыхательные</u> <u>упражнения</u> «Насос».</p> <p>«Ежик».</p> <p>«Петушок».</p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».</p> <p>И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф- ф-ф»).</p> <p>На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).</p>	<p>Помочь ребёнку разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и</p>

<p>«Ворона».</p>	<p>И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».</p>	<p>тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ <В>, <Н>, <М></p> <p><К>, <Щ></p> <p><Х></p> <p><Ч></p> <p><С></p> <p><М></p> <p><Ш></p>	<p>улучшают работу головного мозга;</p> <p>лечат уши;</p> <p>освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает дыхание;</p> <p>лечит кишечник, сердце, легкие;</p> <p>лечит сердечные заболевания;</p> <p>лечит печень.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Дождик озорник» муз. З. Роот, «Солнышко взошло» муз.М. Раухвергер, сл. И. Доренский, «Чудо балалайка» З. Роот.</p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>
<p><u>Музицирование</u> Все ранее изученные игры и</p>	<p>Все освоенные инструменты.</p>	<p>Закрепление изученного ранее,</p>

<i>песенки.</i>		накопление репертуара.
-----------------	--	------------------------

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

<i>Репертуар</i>	<i>Пояснение выполнению упражнений</i>	<i>Работа с детьми</i>
Сентябрь		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Дебюсси «Прелюдия»</i> <i>Элгар «Загадка»</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Восстанавливать внутреннее равновесие, наполнять энергией, способствовать саморегуляции ребёнка.</p>
<p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Рубка дров».</i></p>	<p>Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p>
<p><i>«Каланча».</i></p>	<p>И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».</p>	<p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><i>«Малый маятник».</i></p>	<p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину, Наклоны туловища в</p>	

<p><i>«Петушок».</i></p>	<p>стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.</p> <p>На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).</p>	
<p><u>Звукотерапия</u> <i>Лечебные</i> <i>ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ</i></p> <p><А></p> <p><И></p> <p><О></p> <p><У></p> <p><Ы></p> <p><Э></p>	<p>снимает любые спазмы, лечит сердце;</p> <p>лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;</p> <p>оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;</p> <p>улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;</p> <p>лечит уши, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает работу головного мозга.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит(без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> <i>Песни:</i> <i>«Бабочка» муз.</i> <i>Н.Бордюг; сл.</i> <i>Ю.Полухина</i></p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>

<p><i>«Колыбельная» муз.и сл. нар. «Уж как сон..».</i></p> <p><u>Музицирование</u> <i>Игра «По очереди», песенки: «Маленькой елочке», «Как под горкой».</i> <i>Ритмическая игра «Весёлый чайник», «Ветер и эхо».</i></p>	<p>характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Все знакомые инструменты.</p>	<p>Направление движения мелодии: вверх, вниз, поступенное, скачкообразное, пауза.</p>
<p>Октябрь</p>		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Крейслер «Вальс любви» Скарлатти – соната ми - мажор</i></p> <p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».</i></p> <p><i>«Одуванчик».</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.</p> <p>И.п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем</p>	<p>Снимать агрессию, раздражительность детей, восстанавливать внутреннее равновесие.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>

<p><i>«Ушки».</i></p>	<p>произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).</p> <p>И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.</p>	
<p><u>Звукотерапия</u> <i>Лечебные</i> <i>ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ</i></p> <p><А></p> <p><И></p> <p><О></p>	<p>снимает любые спазмы, лечит сердце;</p> <p>лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;</p> <p>оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания (аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма,</p>

<p><У></p> <p><Ы></p> <p><Э></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: <i>«В лесу тишина»</i> муз. М Иорданский, сл. М Ивенсен. <i>«Вышли дети в садик»</i> польская нар.песня, сл. Л. Кондрашенко. <i>«Осень»</i> муз. Михайленко, сл. Петренко</p> <p><u>Музицирование</u> <i>«Во саду ли, в огороде»</i>, <i>«Как на тоненький ледок»</i>, <i>«Как под горкой»</i>. Игра <i>«Кошка спит»</i>. Ритмическая игра <i>«Весёлый чайник»</i>, <i>«Ветер и эхо»</i>.</p>	<p>улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;</p> <p>лечит уши, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает работу головного мозга.</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Металлофон, ксилофон.</p>	<p>невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Знакомство с ксилофоном и металлофоном, освоение удара кистью. Сильная и слабая доли.</p>
Ноябрь		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> Боккерини «Менуэт» Массне- Интермеццо из оперы «Таис» Шопен «Вальс» си-минор</p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Закладывать основу музыкального вкуса, способствовать положительному психоэмоциональному состоянию.</p>

<p><u>Дыхательные упражнения</u> «Гуси».</p> <p>«Насос».</p> <p>«Ежик».</p> <p>«Ворона».</p>	<p>На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».</p> <p>Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».</p> <p>И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).</p> <p>И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ</p> <p><А></p> <p><И></p> <p><О></p> <p><У></p>	<p>снимает любые спазмы, лечит сердце;</p> <p>лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;</p> <p>оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания (аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>

<p><Ы></p> <p><Э></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: <i>«Два петушка»</i> муз. Г. Левкодилова, сл.Г. Виеру. <i>«Ёжик»</i> муз. Ю. Лисицина, сл. И Пивоваровой.</p> <p><u>Музицирование</u> <i>«Вальс» С Майкапар.</i> <i>Игра «Зайчик», считалка «Про зайчика», Ритмическая игра «Ладушки-оладушки», «Ловишки».</i></p>	<p>улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;</p> <p>лечит уши, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает работу головного мозга.</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Освоенные шумовые, металлофон, ксилофон.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса.</p> <p>Хаотическое и размеренное движение, сильная и слабая доли, игра через паузу. Танец, марш, песня – определить характер, движение под музыку.</p>
Декабрь		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Бородин «Ноктюрн»</i> <i>Бах – «Шутка» из сюиты №2</i></p> <p><u>Дыхательные</u></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Гармонизировать психоэмоциональную сферу, восстанавливать нарушенные вибрации внутренних органов.</p>

<p>упражнения «Погончики».</p>	<p>И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p>«Снежинки».</p>	<p>И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).</p>	
<p>«Воздушные шары».</p>	<p>Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-оили «ш-ш-ш» («шарик спустился»).</p>	
<p>«Тигр на охоте».</p>	<p>Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две</p>	

<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные Звукосочетания: <ОМ></p> <p><АЙ>, <ПА></p> <p><АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ>.</p> <p><УХ>, <ОХ>, <АХ></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Доброе утро» муз. В. Герчик, В. Витлин, сл. А.Пассовой. «Колыбельная» муз.В. Витлина, сл. народные.</p> <p><u>Музицирование</u> «Вальс» С Майкапар. Игры: «Зайка», «Эхо». Ритмическая игра «Ладушки-оладушки», «Ловишки».</p>	<p>руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).</p> <p>снижает кровяное давление</p> <p>снижают боли в сердце</p> <p>исправляют дефекты речи</p> <p>стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Бубен, бубенчики, звучащие жесты: хлопок, шлепок, щелчок, притоп.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса.</p> <p>Знакомство с музыкальными жанрами: песня, танец, марш. Трехдольный ритм.</p>
Январь		
<u>Рецептивная</u>		

<p><u>музыкотерапия</u> <i>Родриго – Адажио из концерта «Аранхуэз» Дебюсси -Лунный свет из «Бергамасской сюиты»</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Снимать агрессию, раздражительность, восстанавливать душевное равновесие.</p>
<p><u>Дыхательные упражнения</u> <i>«Ворона».</i></p>	<p>И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания. Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p>
<p><i>«Дровосек».</i></p>	<p>Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».</p>	<p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p><i>«Петушок».</i></p>	<p>На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»)</p>	
<p><i>«Трубач».</i></p>	<p>Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту- ту-ту».</p>	

<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные Звукосочетания: <ОМ></p> <p><АЙ>, <ПА></p> <p><АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ>.</p> <p><УХ>, <ОХ>, <АХ></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Кот» муз. И. Болдырева, Л. Макровской, сл. Л. Серостановой. «Снежинки - смеешинки» муз. Е. Жарковского, сл. М. Лаписовой.</p> <p><u>Музицирование</u> А. Жилинский «Полька». Игры: «Зайка», «Эхо». «Мексиканский вальс» - танцуем и здороваемся. «Джон – зайчик». Ритмическая игра «Ора- ра», «Совершенно непонятно».</p>	<p>снижает кровяное давление</p> <p>снижают боли в сердце</p> <p>исправляют дефекты речи</p> <p>стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Бубен, пандейра, бубенчики, звучащие жесты: хлопок, шлепок, щелчок, притоп.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания (аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса.</p> <p>Танцевальные ритмы: вальс, полька. Игра через паузу.</p>
Февраль		
<p><u>Рецептивная</u> <u>музыкотерапия</u> Гайдн Adagioscantabile Дворжак «Юмореска»</p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно</p>	<p>Формировать у детей позитивное, радостное отношение к окружающему миру.</p>

<p><u>Дыхательные упражнения</u> «Обними плечи».</p> <p>«Тихоход».</p> <p>«Свеча».</p> <p>«Журавль».</p> <p><u>Звукотерапия</u> Лечебные Звукосочетания:</p>	<p>читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: о.с., 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.</p> <p>Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».</p> <p>И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).</p> <p>И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
--	--	---

<p><ОМ></p> <p><АЙ>, <ПА></p> <p><АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ>. <УХ>, <ОХ>, <АХ></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: <i>«Тихая песенка»</i> муз. Е. Жарковского, сл. М. Лаписовой. <i>«Колыбельная»</i> муз. и слова народные.</p> <p><u>Музицирование</u> <i>А. Жилинский «Полька».</i> <i>Игры: «Зайка», «Эхо».</i> <i>Ритмическая игра «Ора-ра», «Совершенно непонятно».</i> <i>Ритмическая игра «Тарабанчик», «Чепуховая считалка».</i></p>	<p>снижает кровяное давление</p> <p>снижают боли в сердце</p> <p>исправляют дефекты речи</p> <p>стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Все освоенные инструменты.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Закрепление трехдольной и двухдольной схемы, игра через паузу, игра по очереди (по показу дирижера).</p>
Март		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> <i>Масканы-«Интермеццо»</i> <i>Мендельсон «Весенняя песня»</i> <i>Чайковский-Тема любви из увертюры-фантазии «Ромео и Джульетта»</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в</p>	<p>Помогать детям освободиться от неприятных воспоминаний, настроить на благоприятный ритм.</p>

<p><u>Дыхательные упражнения</u> «Вырасту большой».</p> <p>«Аист».</p> <p>«Мельница».</p> <p>«Сердитый ёжик».</p> <p><u>Звукотерапия</u> Лечебные СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ <В>, <Н>, <М></p> <p><К>, <Щ></p> <p><Х></p> <p><Ч></p>	<p>зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».</p> <p>На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».</p> <p>Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».</p> <p>Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».</p> <p>улучшают работу головного мозга;</p> <p>лечат уши;</p> <p>освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает дыхание;</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p> <p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение</p>
--	---	--

<p><С></p> <p><М></p> <p><Ш></p> <p><u>Вокалотерапия</u> Песни: <i>«Весёлое солнышко»</i> муз. Г. Шайдуповой, сл. Б. Энского. <i>«Весняночка»</i> муз. А. Филипенко, сл. Г. Бойко.</p> <p><u>Музицирование</u> М. И Глинка <i>«Марш Черномора».</i> Речевая игра <i>«Волшебные барабаны»,</i> <i>«Шла лисица»;</i> <i>«Неваляшки».</i> Ритмическая игра <i>«Тарабанчик»,</i> <i>«Чепуховая считалка».</i></p>	<p>лечит кишечник, сердце, легкие;</p> <p>лечит сердечные заболевания;</p> <p>лечит печень.</p> <p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Все освоенные инструменты.</p>	<p>носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p> <p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Сильная и слабая доли, закрепление в танцевальных, песенных, маршевых ритмах. Игра через паузу.</p>
Апрель		
<p><u>Рецептивная музыкотерапия</u> Сен-Санс «Лебедь» Рубенштейн «Романс»</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p>	<p>Способствовать положительному психоэмоциональному состоянию детей.</p>

<p>«Лотос».</p>	<p>И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).</p>	<p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>
<p>«Поезд».</p>	<p>Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».</p>	
<p>«Плечики».</p>	<p>И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).</p>	
<p>«Воздушные шары».</p>	<p>Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в</p>	

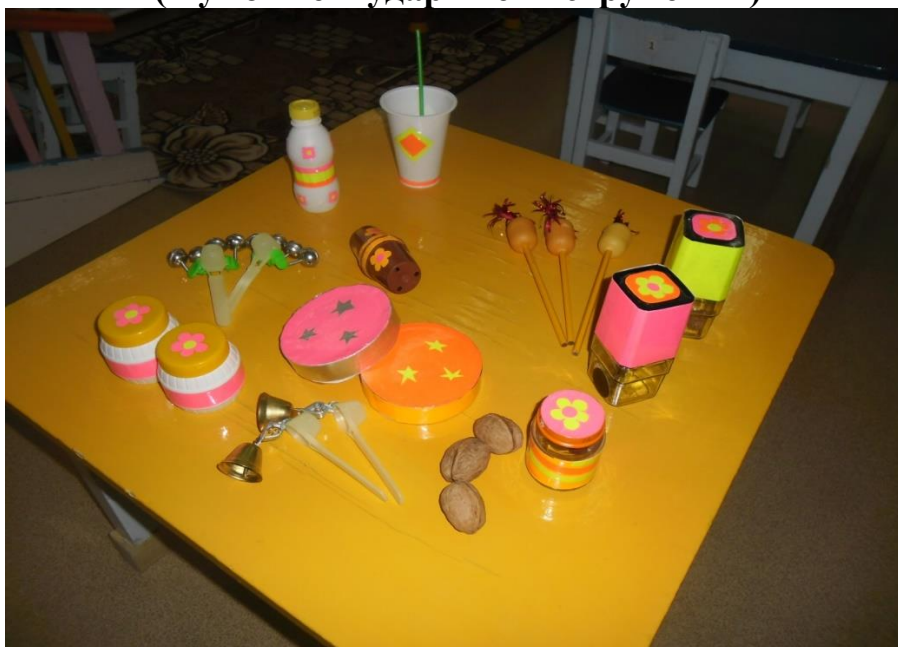
<p><u>Звукотерапия</u> Лечебные СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ <В>, <Н>, <М></p> <p><К>, <Щ></p> <p><Х></p> <p><Ч></p> <p><С></p> <p><М></p> <p><Ш></p>	<p>стороны, вниз, произнося «с-с-оили «ш-ш-ш» («шарик спустился»).</p> <p>улучшают работу головного мозга;</p> <p>лечат уши;</p> <p>освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает дыхание;</p> <p>лечит кишечник, сердце, легкие;</p> <p>лечит сердечные заболевания;</p> <p>лечит печень.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> Песни: «Белые кораблики» муз. Г. Гемберы, сл. И Тутковской «Весенняя» муз. В. Герчик, В. Витлин, сл. А. Шабеева.</p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p>
<p><u>Музицирование</u> М. И Глинка «Марш Черномора». Речевая игра «Волшебные барабаны», «Шла лисица»; «Неваляшки».</p>	<p>Ксилофоны, треугольник, бубен.</p>	<p>Понятия: игра всем оркестром, игра соло.</p>

<p><i>Ритмическая игра</i> «<i>Терпение-кипение</i>», «<i>Энзы-бензы</i>».</p>		
Май		
<p><u>Рецептивная</u> <u>музыкотерапия</u> <i>Рахманинов «Вокализ»</i> <i>Форе «Павана»</i></p> <p><u>Дыхательные</u> <u>упражнения</u> <i>«В колыбельке</i> <i>подвесной летом</i> <i>житель спит лесной»</i> (орех).</p> <p><i>«Дышим животом».</i></p> <p><i>«Цветок распускается».</i></p> <p><i>«Тигр на охоте».</i></p>	<p>Детям необходимо создать обстановку спокойствия, на фоне звучащей музыки можно читать стихи или показывать слайд-шоу о природе, животных..., в зависимости от темы занятия.</p> <p>И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.</p> <p>Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.</p> <p>И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колени, прогибая</p>	<p>Приобщать детей к русской народно - традиционной и мировой музыкальной культуре.</p> <p>Улучшать функцию внешнего (носового) дыхания.</p> <p>Учить коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами и спокойно и плавно выдыхать через нос или рот по желанию.</p> <p>Развивать и тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.</p>

<p><u>Звукотерапия</u> <i>Лечебные СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ</i> <В>, <Н>, <М></p> <p><К>, <Щ</p> <p><Х></p> <p><Ч></p> <p><С></p> <p><М></p> <p><Ш></p>	<p>спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).</p> <p>улучшают работу головного мозга;</p> <p>лечат уши;</p> <p>освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;</p> <p>улучшает дыхание;</p> <p>лечит кишечник, сердце, легкие;</p> <p>лечит сердечные заболевания;</p> <p>лечит печень.</p>	<p>Профилактика и реабилитация частых простудных и хронических заболеваний органов дыхания аденоидит (без операции), отит, хронические и аллергические бронхиты, нарушение носового дыхания, бронхиальная астма, невротические состояния и т.д.).</p>
<p><u>Вокалотерапия</u> <i>Песни:</i> «Берёзка» муз. Ю. Рожавской, сл. Г. Бойко «Веночек» венгерская нар.песня.</p> <p><u>Музицирование</u> М. И Глинка «Марш Черномора», А. Жилинский «Полька», «Вальс» С Майкапар.</p>	<p>Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению. Размещение группы - замкнутый круг.</p> <p>Все освоенные инструменты.</p>	<p>Формировать вокальную и речевую постановку голоса</p> <p>Закрепление изученного ранее. Накопление репертуара.</p>

Ритмическая игра «Терпение-кипение», «Энзы-бензы».		
---	--	--

(Приложение -2). Комплект самодельных инструментов, специально созданных для детского музыкального творчества (шумовые и ударные инструменты)



Султанчики для дыхательной гимнастики и музицирования



Шумовые баночки – «Шуришки»



Ударно-шумовые коробочки – «Трям-брям»



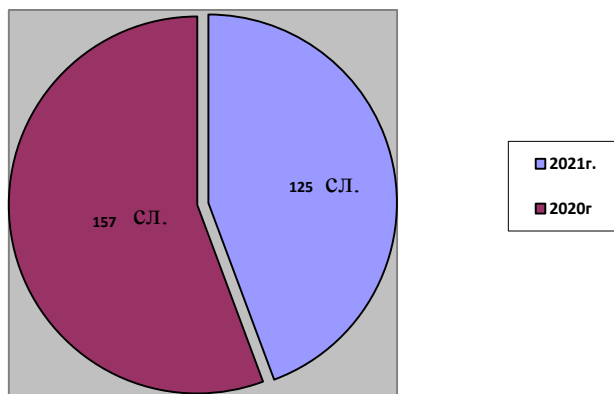
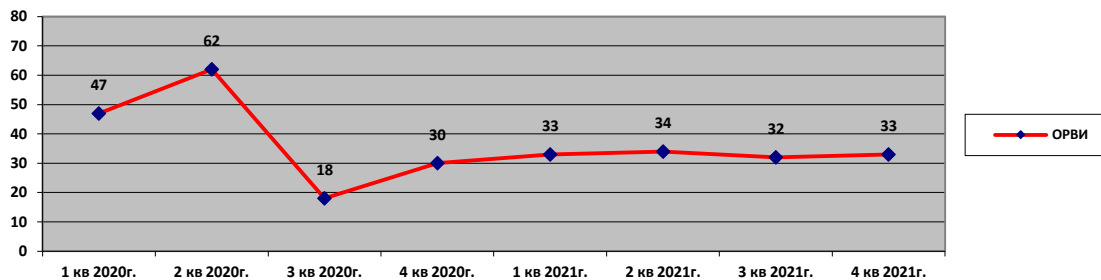
Звонящие маракасы – «Звонарики», булькающий стаканчик с водой – «Буль-буль», шумящие орешки – «Белочка»



(Приложение -3)

Анализ заболеваемости в ДОУ

Случаи
заболеваний



Из представленных диаграмм видно, что благодаря включению здоровьесберегающих технологий в программу дошкольного учреждения и проведению ряда профилактических мероприятий по здоровьезбережению, уровень заболеваемости детей простудными заболеваниями в 2021 году, снизился на 20,5%.