

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## *1. Применение пальчиковых игр. Примеры пальчиковых игр*

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

### **"Кошка"**

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")

По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают "длинные усы")

С такими глазами! (показывают "большие глаза")

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

Применяются в качестве физминуток во время слушания или пения (стараться, чтобы тематика произведения была созвучна с упражнением, например упражнение «Пароход», «Капитан» при разучивании репертуара к Дню защитника Отечества, «Теремок»- к Новому году и пр.). Сложные упражнения мы разучиваем в несколько этапов, а потом часто к ним возвращаемся. На одном занятии мы обычно повторяем какое-либо хорошо разученное упражнение и работаем над новым.

### **младшая группа: ПАРОХОД**

Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка. Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.

### **средняя группа: КАПИТАН**

Я плыву на лодке белой. По волнам с жемчужной пеной. Я – отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо - страны, Посмотрев на океаны. Путешественник - герой, К маме я вернусь домой. Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук – сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу

изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

### *Пальчиковая гимнастика «Посуда»*

Раз, два, три, четыре,                    *удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши*  
Мы посуду перемыли:                    *одна ладонь скользит по другой по кругу*  
Чайник, чашку,                    *загибать пальцы по одному*  
Ковшик, ложку  
И большую поварешку.  
Мы посуду перемыли,                    *одна ладонь скользит по другой*  
Только чашку мы разбили,                    *загибать пальцы по одному*  
Ковшик тоже развалился,  
Нос у чайника отбился.  
Ложку мы чуть-чуть сломали,  
Так мы маме помогали.                    *удар кулачками друг о друга, хлопки в ладоши*

### **старшая, подготовительная группы: ПАЛЬЧИКОВАЯ СКАЗКА «ТЕРЕМОК»**

<p>Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок.</p> <p>Как по полю, полю мышка бежит, у дверей остановилась и стучит:</p> <p>Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?</p> <p>Ну, а мышке в ответ – тишина. Поселилась тогда в домике она.</p> <p>Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок.</p> <p>Как по полю лягушка бежит,</p> <p>у дверей остановилась и стучит: Лягушка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Мышка: Я, Мышка, в доме живу, Пирожки с малиной жую.</p>	<p>показывают руками «крышу теремка», «бегут» указательным и средним пальцем правой руки по ладони левой - жест «Мышка»,  стучат кулачком правой руки о ладошку левой,  прижимают к губам указательный палец,  показывают руками «крышу теремка»,  шлепают ладошками по коленям – жест «Лягушка», стучат кулачком правой руки о ладошку левой,  жест «Мышка», «лепят ладошками пирожки»,</p>
---	--

А ты кто?

Лягушка: Я Лягушка, Я Лягушка,  
Я умею петь частушки!

Стоит в поле теремок, теремок. Он не  
низок, не высок, высок.

Как по полю, полю Зайка бежит, у дверей  
остановился и стучит:

Зайка: Кто, кто в теремочке живет?  
Кто, кто в невысоком живет?

Мышка: Я, Мышка, пирожки жую,  
Лягушка: Я, Лягушка, частушки пою. А ты  
кто?

Зайка: Я Серый Зайка –

На дудочке играй-ка!

Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок,  
не высок, высок.

Как по полю Лисичка бежит,

у дверей остановилась и стучит:

Лисичка:

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Мышка: Я, Мышка, пирожки жую,  
Лягушка: Я, Лягушка, частушки пою.

Зайка: Я Серый Зайка-

На дудочке играй-ка!

А ты кто?

Я красавица Лисичка, Всем свяжу я

жест «Лягушка»,

показывают руками  
«крышу теремка»,

средний и указательный пальцы  
правой руки вытянуты вверх,  
остальные сжаты – жест «Зайка»,

стучат кулачком правой руки о  
ладошку левой,

жест «Мышка», жест «Лягушка»,

жест «Зайка»,

имитируют игру на дудочке,

показывают руками «крышу  
теремка»,

мягкие движения кистями рук,

стучат кулачком правой руки о  
ладошку левой,

жест «Мышка», жест «Лягушка»,  
жест «Зайка»,

имитируют игру на дудочке,

мягкие движения кистями  
рук, поглаживают поочередно руки,

<p>рукавички! Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, высок.</p> <p>Как по полю, поля Мишка идет, у дверей остановился и ревет: Мишка: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?</p> <p>Звери Мишку испугались и в испуге разбежались!</p>	<p>показывают руками «крышу теремка»,</p> <p>громко топают ногами, стучат кулачком о кулачок, стучат кулачком правой руки о ладошку левой,</p> <p>сжимают пальцы в «замок» разводят руки в стороны.</p>
--	---

## ***2. Применение ритмопластики на музыкальных занятиях.***

### ***Примеры элементов ритмопластики на музыкальных занятиях***

Упражнения на ритмопластику проводятся в основном во время танцев и драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле. Пример фрагмента музыкального занятия с применением элементов ритмопластики.

#### **«Веселые путешественники»**

Музыка М. Старокадомского

**Задачи:** *развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой и словом.*

#### **ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ**

И.П. – (исходное положение). Дети стоят друг за другом.

#### **1 фигура**

##### 1 куплет

Ходьба друг за другом бодрым шагом. Припев:

И. П. – стоя лицом в круг.

На слова “Тра-та-та” – три хлопка справа у головы. Повторение – три хлопка слева.

На слова «Мы берем с собой кота» – на 4-х прыжках руки вниз. На слова «чижика» – наклон вперед, руки назад “хвостиком”,

«собаку» – слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опущены,

«Петьку-забияку» – шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«обезьяну»- наклон вправо, руки согнуты в локтях, ладони вперед,

«попугая» – наклон в том же положении влево,

«вот» – руки вперед.

«компания какая» – руки опустить.

Повторение последней фразы – движения те же, в конце – шаг на месте.

## **2 фигура**

*2 куплет*

Запев:

ходьба топающим шагом, вращение согнутыми в локтях руками (паровозик)

На повторение музыки изменить направление движения, руки «держат руль» – имитация езды на автомобиле.

Припев: движения те же.

## **3 фигура**

*3 куплет*

Запев: поскоки по кругу друг за другом (для детей 3-3,5 лет вместо поскоков – ходьба).

Начиная со слов “Нам солнышко светило” дети 4,5-5 лет одновременно с поскоками выполняют маховые скрещивающиеся движения руками над головой (“ветерок”). Эти движения можно выполнять в рассыпную и к припеву остановиться лицом к зрителям (педагогу).

Припев: движения те же.

На последний аккорд – прыжок на месте, руки вверх.

### **3. Применение психогимнастики.**

#### Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики на музыкальных занятиях

Психогимнастические упражнения на занятиях используются в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад ( в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились перед уходом в группу; в процессе игр – драматизаций- чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

#### **«Воздушные шарик»**

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

*Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.*

#### **«Корабль и ветер»**

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

*Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.*

#### **«Слепой танец»**

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями». Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

#### **4. Применение логоритмики на музыкальных занятиях. Примеры элементов логоритмики на музыкальных занятиях**

Логоритмические упражнения на музыкальных занятиях проводятся основном во время музыкально - ритмических движений и игр-драматизаций. В дальнейшем я их использую в праздниках и развлечениях для того, чтобы все дети были задействованы в спектакле.

##### **Песня с движениями «Колыбельная» ( младшая группа)**

Использую в играх-драматизациях и как заключительное упражнение на релаксацию.

Ой, люли-люшенки,	Кладут руку на руку
Баиньки-баюшеньки...	и покачивают ими.
Сладко спи по ночам	
Да расти по часам.	Поднимают руки вверх.

Музыкальный руководитель. Спит малыш. Свернулся клубочком кот и тоже задремал. И мы с вами отдохнем. Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной (кассета «Колыбельные»). Потом садятся, потягиваются, встают и спокойно выходят из зала.

##### **Валеологические песенки-распевки**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

##### **Доброе утро!**

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

Будет веселее. (хлопают в ладоши)

Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)

Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")

Как в саду цветочки!  
Разотрем ладошки (движения по тексту)  
Сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем  
Смелее, смелее!  
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)  
И здоровье сэкономим. (разводят руки в стороны)  
Улыбнемся снова,  
Будьте все здоровы!

## ***5. Дыхательная гимнастика***

Применение дыхательной и артикуляционной гимнастики. Примеры

Оздоровительная польза пения велика. Большинство людей при дыхании используют только верхнюю и среднюю часть ребер, создавая гипервентиляцию, что плохо сказывается на здоровье человека, приводя в конечном итоге к бронхиальной астме. Во время пения дыхание налаживается, улучшается вентиляция организма. Правильное дыхание - не единственная цель занятий пением. Издаваемые человеком звуки создают в его организме легкую вибрацию, которую можно отследить и проанализировать. Помимо этого, терапия методом вокала помогает вылечить заикание и исправить врожденные дефекты дыхательной системы, достижения этой цели, – общение с детьми в музыкальных кружках. Оздоровительная польза пения велика. Большинство людей при дыхании используют только верхнюю и среднюю часть ребер, создавая гипервентиляцию, что плохо сказывается на здоровье человека, приводя в конечном итоге к бронхиальной астме. Во время пения дыхание налаживается, улучшается вентиляция организма.

Применяю в качестве 1-2-х минутной разминки перед и во время пения.

### **Упражнение на дыхание « В Лесу»**

Музыкальный руководитель: « Как легко дышится в лесу, воздух чистый и свежий. Подышим свежим воздухом». На счет – 1, 2 – вдох через нос 3, 4 – выдох через рот.

### ***Упражнение «Погреемся» (развитие дыхания)***

Мерзнут на ветру ладошки,  
Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».  
Далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с голосом.

## **Упражнение на дыхание « Вертушки».**

Реквизит: игрушки – вертушки (полоска бумажки, ленточка).

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

### **"Машина"**

(обучение постепенному выдоху воздуха)

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

### **"Цветок".**

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

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

### **"Собачка"**

(закаливание зева)

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

## **Артикуляционная гимнастика.**

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

### **"Жаба Квака"**

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички погллатала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

## **Оздоровительные и фонопедические упражнения**

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

### **"Динозаврик"**

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

## **6. Игровой массаж**

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми".  
Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

## Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки –	<i>щипать пальцами раковины ушей</i>
Слышим хорошо!	
Нарисуем глазки –	<i>поглаживать брови, глаза закрыты</i>
Видим далеко!	
Носик мы погладим,	<i>большими пальцами гладить крылья носа</i>
Усики расправим.	<i>нарисовать указательными пальцами усы</i>
Теперь мы не ребята,	<i>покружиться</i>
А веселые зверята!	<i>похлопать в ладоши</i>

## 7. Речевые игры

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Например:

### "Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (убегают от "дождика")

### Речевая игра со «звучащими жестами» «Зимушка-зима»

Ах ты, Зимушка-зима,	Пружинка с поворотами, руки на поясе
Белоснежная была,	Притопы ногами в ритме фразы
Белоснежная была,	Шлепки по бедрам в ритме фразы

Все дорожки замела.	Качают внизу руками вправо-влево, показывая дорожку
Морозы трескучие,	Прыжки с поворотами вправо-влево, руками бьют себя по плечам в ритме фразы
А снега сыпучие,	Сверху-вниз махи кистями рук
Ветры завьюжные,	Качание рук над головой
И метели дружные.	Моталочка через верх вправо-влево

## 8. Музыкаотерапия

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Русский физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии (именно мелодии), доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно - сосудистую систему: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды и нормализуют артериальное давление, в то время как раздражающая музыка вызывает противоположный эффект. Мелодичная музыка нормализует секрецию желудочного сока. По данным английского ученого Л. Демлинга, такое воздействие оказывают симфонические произведения. Он обнаружил, в частности, что прослушивание произведений Моцарта и Бетховена помогает быстрому заживлению язвы желудка. Ряд европейских исследователей установили, что наиболее благотворно на организм человека действует фортепианная и скрипичная музыка. В то же время преобладание в музыкальном произведении диссонансов, создающих ощущение несогласованности, вызывает резкое психоэмоциональное напряжение и такую цепь реакций в организме, следствием которых могут стать тяжелые болезни. Именно такое действие оказывает современная рок - и поп-музыка. В современной медицине есть целое направление – музыкотерапия. Исследования С.В. Шушарджана свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкотерапия по Н. Ефименко проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

## **Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

Классика:

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"

Детские песни:

1. "Антошка" В. Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю. Энтин
3. "Будьте добры" А. Санин
4. "Веселые путешественники" М. Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В. Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю. Энтин
7. "Если добрый ты" Б. Савельев
8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б. Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г. Гладков

## **Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"

## **Музыка для релаксации**

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

## **Колыбельные**

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и специалистов ДОУ, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

## **Активное слушание «Море»**

- Море бывает разное – то приветливое, спокойное, то вдруг налетает страшный ураган и вздымает огромные волны. *Под тихую музыку «Море» Н. Римского-Корсакова дети плавно качают руками и произносят «ш-ш-ш», а под музыку «Шторм» в исполнении Ванессы Мей раскачиваются и гудят.*