

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
№19 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

Краткосрочный проект  
по формированию здорового образа жизни  
в подготовительной группе

Тема: «Правильно дышать и больше петь –  
возможность долго жить и не болеть»



Автор: Руденко Ирина Юрьевна -  
музыкальный руководитель

Санкт-  
Петербург  
2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА
2. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА
3. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА
4. ПРИЛОЖЕНИЯ
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ



## **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА:**

### **Пояснительная записка:**

**Понятие «здоровье» очень обширно и сложно. Для детей дошкольного возраста возможность в ДОУ получать знания, умения и навыки, предусмотренные программой - показатель нормального функционального состояния организма. А взаимодействие с внешней средой и контроль за состоянием здоровья детей - основа всей профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.**

**Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.**

**Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.**

**Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности. Однако, современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.**

**Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.**

**Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада.**

**Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:**

Музыка - это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пелёнок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку - в наших силах. Музыка воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания, ... Медики давно обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Одно дело слушать музыку, а другое – петь самому, что гораздо полезнее.

Регулярные занятия снижают риск простудных заболеваний гортани. Диафрагмальное дыхание обеспечивает естественный массаж желудочно-кишечного тракта и органов малого таза, в результате чего нормализуется пищеварение.

Искусство пения – это, прежде всего, искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Вокальные занятия являются профилактикой простудных заболеваний. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция лёгких. Это очень важно для растущего организма ребёнка.

Это заключение и послужило толчком для создания проекта, объединяющего традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

### 1 - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ)

- ИЗУЧЕНИЕ И ПОДБОР МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОСОБИЙ И ПОДГОТОВКА МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОЕКТА

- СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

### 2 – ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)

#### РАБОТА С ДЕТЬМИ

- БЕСЕДА С ДЕТЬМИ «ЧТО ТАКОЕ – ЗДОРОВЬЕ?»

- ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ

- ЗНАКОМСТВО С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ (ДЫХАТЕЛЬНОЙ, АРТИКУЛЯЦИОННОЙ, ВОКАЛЬНОЙ, ПАЛЬЧИКОВОЙ)

- СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ, ВОСПИТАТЕЛЯ, ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ

- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ

#### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- КОНСУЛЬТАЦИЯ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ»

- РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗОЖ

### 3 – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (ИТОГОВЫЙ)

- ФОТООТЧЁТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТЕНГАЗЕТА

#### Ожидаемые результаты:

- ДЕТИ ПОНЯЛИ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ НЕОБХОДИМО УКРЕПЛЯТЬ

- ДЕТИ УЗНАЮТ, НАЗЫВАЮТ И РАЗЛИЧАЮТ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

- ДЕТИ МОГУТ САМИ ПОКАЗАТЬ НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

- ДЕТИ АКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДРУГ С ДРУГОМ

## План РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- БЕСЕДА С ДЕТЬМИ (ВСТУПИТЕЛЬНАЯ)
- БЕСЕДА С ДЕТЬМИ «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?» ПРИЛОЖЕНИЕ - №1
- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ) ПРИЛОЖЕНИЕ - №2
- АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА (ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ) ПРИЛОЖЕНИЕ - №3
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ) ПРИЛОЖЕНИЕ - №4
- ПЕСЕНКИ - РАСПЕВКИ – ПРИЛОЖЕНИЕ №5
- МУЗЫКОТЕРАПИЯ – ПРИЛОЖЕНИЕ №6
- ИНФОРМАЦИОННАЯ СТАТЬЯ ПО ПРОЕКТУ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДООУ» ПРИЛОЖЕНИЕ - №7
- СТЕНГАЗЕТА + ФОТОГРАФИИ ВСЕХ ЭТАПОВ ПРОЕКТА



## Приложение №1

### Беседа «Что такое здоровье?»

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье.

- Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье?! Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

- А как можно укрепить своё здоровье? (Заниматься физкультурой, музыкой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться)... - Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле, или лежит на диване? Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце - не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными! Велосипед, самокат, роликовые коньки - как чудесно мчаться по дорожкам! А играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице, как интересно.

- Ребята, а в детском саду мы чем занимаемся? (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, чистая прохладная вода. Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалять наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

- Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых лесах. Этот воздух – настоящий целебный настой. В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ЕЩЁ ЕСТЬ ОДИН ДРУГ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА, ГИМНАСТИКА.

ПОСЛЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОВЫШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ, ПОЯВЛЯЕТСЯ АППЕТИТ, ВЕДЬ ЗАРЯДКА, РЕГУЛИРУЯ РАБОТУ ВСЕХ ОРГАНОВ, ПОМОГАЕТ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ПРОСНУТЬСЯ И ВКЛЮЧИТЬСЯ В ДНЕВНУЮ РАБОТУ.

**Я ХОЧУ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – БУДУ С ЛЫЖАМИ ДРУЖИТЬ!  
ПОДРУЖУСЬ С ЗАКАЛКОЙ, С ОБРУЧЕМ, СКАКАЛКОЙ!  
С ТЕННИСНОЙ РАКЕТКОЙ - БУДУ СИЛЬНЫМ, КРЕПКИМ!  
БУДУ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ – ПЕСНИ ПЕТЬ И ТАНЦЕВАТЬ!**

- РЕБЯТА, И САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО УЛЫБКА НА ВАШИХ ЛИЦАХ!  
ВЕДЬ УЛЫБКА – ЭТО ЗАЛОГ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.  
ТАКИМ ОБРАЗОМ МЫ ДАРИМ ДРУГ ДРУГУ ЗДОРОВЬЕ И РАДОСТЬ.  
ТАК ДАВАЙТЕ ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ СВОИ УЛЫБКИ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!





## *Приложение №2*

### **Дыхательная гимнастика**

**Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему.**

**1. Необходима беседа с детьми: «Нос-орган дыхания и обоняния».**

**Цель: Продолжать знакомить детей с особенностями работы органа дыхания и обоняния. Доказать необходимость вдоха для определения запаха. Упражнять детей в различении: « Пиши по запаху».**

**Первые дыхательные упражнения с детьми должны выполняться лёжа (во время вдоха брюшная стенка должна подниматься вверх, при выдохе живот должен втягиваться). Затем проводится дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха: вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через нос, выдох через правую (левую) ноздрию; вдох через рот, выдох через нос; вдох и выдох через рот.**



2. ЗАТЕМ СЛЕДУЕТ ОПЫТНИЧЕСКАЯ РАБОТА: «ГДЕ МОЖНО НАЙТИ ВОЗДУХ?»

Цель:

ОБНАРУЖИТЬ ВОЗДУХ В ПРЕДМЕТАХ.



3. Дидактическая игра: «Что хорошо для дыхательной системы, а что вредно?»

Цель: Закреплять знания детей о явлениях неживой природы.

4. **Дыхательная гимнастика:** «Ветерок», «Насосик», «Ёжик», «Надуй шарик», «Дудочка»...

Цель: Упражнять в правильном выполнении приема «вдох-выдох».



5. Игры на музыкальных духовых инструментах; надувание шариков.



6. Разучивание скороговорок.



**ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ:**

- **ВДОХ – ГРОМКИЙ, КОРОТКИЙ, АКТИВНЫЙ (ПРОСТО ШУМНО НА ВСЮ КОМНАТУ ШМЫГАТЬ НОСОМ, КАК БЫ НЮХАЯ);**
- **ВЫДОХ – АБСОЛЮТНО ПАССИВНЫЙ, УХОДИТ ЧЕРЕЗ НОС ИЛИ ЧЕРЕЗ РОТ (КОМУ КАК УДОБНО); О ВЫДОХЕ ДУМАТЬ ЗАПРЕЩЕНО; ВОЗДУХ ДОЛЖЕН САМ УХОДИТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ВДОХА;**
- **КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДОЛЖНО ЗАУЧИВАТЬСЯ ДО АВТОМАТИЗМА (ОКОЛО МЕСЯЦА).**
- **ДЫШАТЬ НУЖНО С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ТАК КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ САМИ ПО СЕБЕ ИМЕЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ;**
- **КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ДЫХАТЕЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ, ЧТО БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ ЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ;**
- **МЕДЛЕННО ДЛЯ НАСЫЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА КИСЛОРОДОМ;**
- **ДЫШАТЬ В ОСНОВНОМ НОСОМ, А ВЫДЫХАТЬ РТОМ.**



## ЗВУКОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

### 1. «КОТЁНОК И ШАР».

Надувала кошка шар,

А котёнок ей мешал. Ф-ф-ф...

Ребёнок делает выдох ртом, произнося «Ф-Ф..»

Хлопают в ладоши. Приседают.

Подожёл и лапой - хлоп!

Ну, а шарик сразу – лоп.

### 2. «ДВЕ СОБАКИ».

Дети показывают, как, высунув язык, тяжело дышит большая собака, затем лают тонким звонким голосом, как маленькая собачка, резко и коротко произносят: «Ав-ав...!»

### 3. «ЁЖИК».

Сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую стороны, одновременно произнося звуки: «Пх-пх-пх...»



### **Приложение №3**

#### **Артикуляционная гимнастика**

На музыкальных занятиях мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивает музыкальную память, запоминание текста песен, внимание, развивает чувство ритма, учит имитации движений животных.

Артикуляционная гимнастика бывает двух видов:

- ПАССИВНАЯ

(взрослый выполняет движения за ребёнком)

- АКТИВНАЯ (ребёнок

самостоятельно выполняет упражнения).

Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику желательно сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить по 10-12 минут ежедневно с детьми старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать в себя от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей), но не должен превышать рекомендованной продолжительности.



## *Артикуляционная гимнастика в стихах*

### **«Часики»**

Тик – так, тик – так  
Ходят часики – вот так!  
Влево тик, вправо так.  
Ходят часики – вот так!

Описание: Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

### **«Лошадка»**

Я лошадка – серый бок (цок, цок),  
Я копытцем постучу (цок, цок),  
Если хочешь, прокачу (цок, цок).  
Ты с лошадкой прокатись,  
Громко цокать научись!

Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами).

«Остановить лошадку»: сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».

### «Орешек»

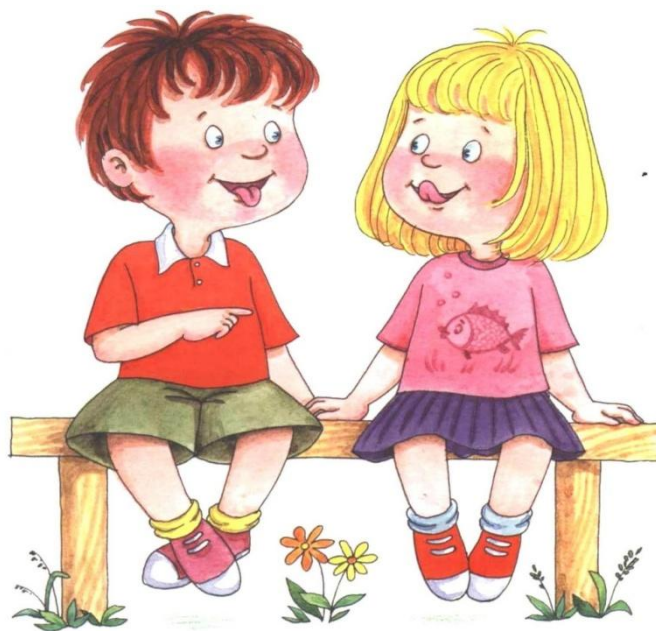
Язык поочередно упирают то в одну, то в другую щеку, задерживаясь в каждом положении на 3 – 5 секунд. Упражнение развивает произвольные движения языка, укрепляет мускулатуру языка и щек.

### «Конфетка»

Рот закрыт, напряженным языком упираются то в одну, то в другую щеку. Упражнение укрепляет мускулатуру языка и щек.

### «Ветерок»

Упражнение для формирования ровного продолжительного выдоха. Дети округляют губы, как для произнесения звука у, и спокойно выдыхают воздух на свою ладошку.





## Приложение №4

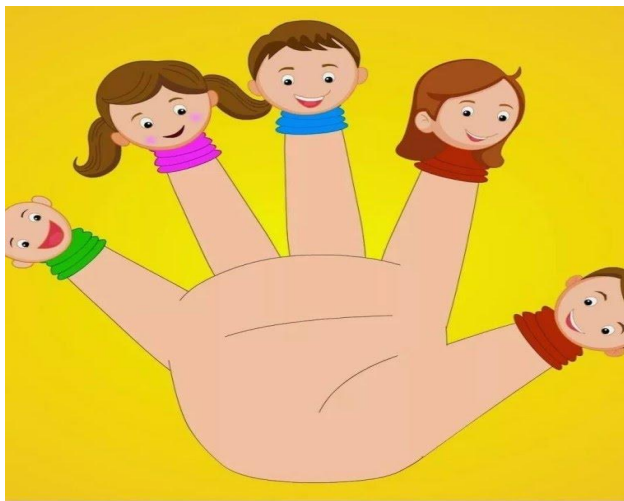
### **Пальчиковая гимнастика**

Важность развития ручной моторики у детей обусловлена тесным взаимодействием в развитии ручной и речевой моторики.

Формирование движений происходит при участии речи.

Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов; всё последующее совершенствование речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев. Развитие тонкой ручной моторики в дошкольном возрасте обеспечивает готовность руки ребенка к овладению письмом. Поэтому необходимым является выполнение упражнений для развития тонкой и крупной моторики руки с самого раннего возраста.

Ребенок учится согласовывать одновременные точные движения обеих рук и сочетать их с произнесением сложных по интонации стихотворений. Самое главное при выполнении пальчиковой гимнастики - это согласование ритма движений со стихотворным ритмом.



## Мы во двор пришли гулять.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А ещё в снегу валялись.

И снежками мы кидались

Все в снегу домой пришли.

Съели суп и спать пошли.

*Загибаем пальчики по  
Одному.*

*«Идём» по столу  
указательным и  
средним пальчиками.*

*«Лепим» комочек  
двумя ладонями.*

*Крошачие движения  
всеми пальцами.*

*Кулачком правой руки  
скользим от плеча левой руки  
вниз к запястью.*

*Кладём ладошки на  
стол то одной стороной, то  
другой.*

*Имитируем движения  
по тексту.*

*Отряхиваем левой  
рукой правую от плеча к  
запястью.*

*Движения  
воображаемой ложкой, руки  
под щёки.*



## Строитель.

Копая, копаю лопаткой снежок,

Построю из снега домик-теремок.

И окна, и двери я вырублю в нем,

Почищу дорожки, посыплю песком.

А зайке скажу: «Приходи ко мне жить!»

Мы будем, зайчишка, с тобою дружить!»

*Имитируем  
движения.*

*Соединяем пальцы  
рук над головой,  
делаем крышу.*

*Ребрами ладоней  
"вырубает" окно и  
дверь.*

*Имитируем  
движения.*

*Одной рукой  
изображаем  
зайчика, другой  
маним к себе.*

*Пожимаем свои  
руки.*

## Белый пух.

Сыплет белый , снежный пух,

*Плавно опускаем кисти  
рук сверху вниз.*

Устилает все вокруг.

*Разводим руки в разные  
стороны*

Пух на шапках

*Показываем на  
названные вещи,*

Пух на шубках,

*(или поочередно  
Загибаем пальцы)*

Пух на бровках,

Пух на губках.

Как щекотно — ух!

*Щекочем себя и  
встряхиваемся.*

Кто щекочет — пух!

*Ладони перед собой,  
дуем на них.*



## Приложение №5

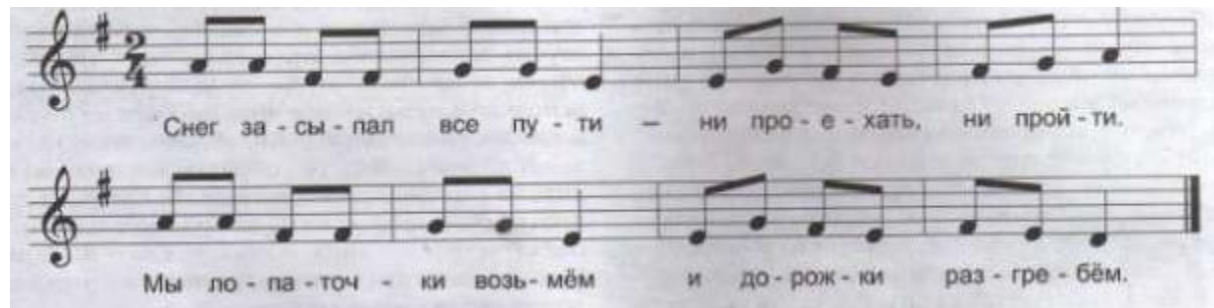
### Песенки - распевки

Дошкольный возраст - самый благоприятный период для формирования и развития певческого голоса. Это долгий и кропотливый процесс, который требует от педагога терпения, бережного отношения к голосовому аппарату ребенка и творческого подхода к обучению.

Большое внимание мною уделяется **распеванию**, т. е. разучиванию упражнений для развития звуковысотного слуха, формирования чистоты интонации и расширения диапазона голоса. Ведь детский тембр очень неровный, особенно при пении различных гласных: одни поют крикливо, открытым звуком, другие, наоборот, зажимают челюсть, и это мешает пению.

Систематическое использование маленьких песенок-распевок помогает выровнять звучание голоса, добиться естественного легкого пения. Важно, чтобы каждое упражнение имело интересное содержание или игровой момент и могло увлечь ребёнка. Ведь именно интерес помогает дошкольникам осознать выразительные особенности песни.





Снег засыпал все пути (дети выполняют руками скользящие хлопкитарелочки).

Ни проехать, ни пройти (выполняют шлепки по коленям).

Мы лопаточки возьмём (выполняют хлопки)

И дорожки разгребём (качают в стороны руками - «разгребают снег»).



Раз, два, три, четыре, пять! (Выполняют хлопки)

Выходи скорее гулять (указательными и средними пальцами шагают по коленям).

Будем с горки ледяной (повторяют хлопки)

Мы кататься всей гурьбой (опять шагают по коленям указательным и средним пальцами).

- У-у-у-у-ух! (Показывают рукой направление движения сверху вниз.)



## Приложение №6

### Музыкотерапия

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.

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

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 воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия.

Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их!

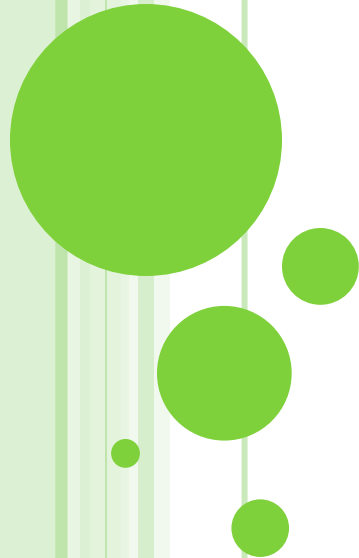


## *Приложение №7*

### **Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в детском саду**

В нашем детском саду мною проводится музыкально-оздоровительная работа, направленная на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка. Компонентами организации музыкально-оздоровительной работы в ДОУ является:

- организация музыкальной здоровьесберегающей среды,
- использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности,
- просвещение педагогов и родителей.



Многую в работе с детьми используются следующие музыкально-оздоровительные технологии:

#### **дыхательная гимнастика**

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему.

Первые дыхательные упражнения должны выполняться лежа (во время вдоха брюшная стенка должна подниматься вверх, при выдохе живот должен вытягиваться). Затем проводится дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха: вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через нос, выдох через правую (левую) ноздрю; вдох через рот, выдох через нос; вдох и выдох через рот.

#### **пальчиковая гимнастика**

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексорно с ним связанные. Установлено, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце.

#### **музыкально-ритмические движения**

Такие движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно - развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.





Особое внимание мною уделяется упражнениям, выполнение которых регулирует характер музыки: «Река и ручейки», где «реку» надо переплывать, а «ручейки» можно перепрыгивать. Дети с большим удовольствием занимаются весёлыми упражнениями. Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна быть комплексной. Музыкально — ритмические движения в этом комплексе занимают далеко не последнее место благодаря музыке.

### **кинезиологические, валеологические распевки**

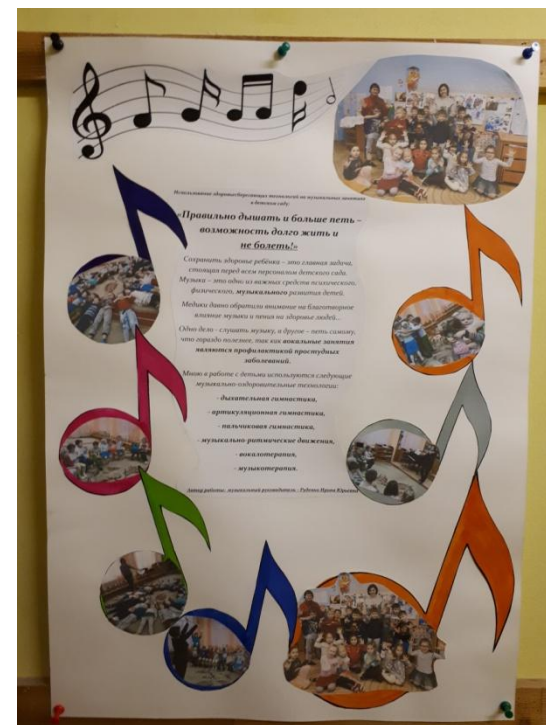
Цель распевок — подготовить голосовые связки к пению,

развивать звуковысотный и ритмический слух.

Несложные тексты, мелодия, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат в начале музыкальной деятельности.

### **вокалотерапия**

На моих занятиях существует система, которая включает в себя работу мышц и голоса, что ведёт к укреплению здоровья без применения лекарств!



## Список литературы:

1. Арсеновская О. Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
2. Давыдова М.А.«Музыкальное воспитание в детском саду». Москва. «Вако»2006.
3. Картушина М.Ю.«Вокально-хоровая работа в детском саду». Москва. Изд. «Скрипторий 2003». 2012.
- 4.Картушина М. Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г. Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2008.
- 5.Подольская Е. И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г. Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
6. Использование интернет ресурсов.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

