

МУЗЫКАЛЬНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

Составитель: Кучерявенко М.В.
Музыкальный руководитель ГБДОУ детский
сад №70

Капининского района г. Санкт-Петербурга

2017



Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе дошкольного образования. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

ЦЕЛЬ ПРОВОДИМОЙ РАБОТЫ:

- 1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- 2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- 3. С помощью здоровьесберегающих технологий, повышать адаптивные возможности детского организма.
- 4. Организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ.
- 5. Развитие музыкальных и творческих способностей.
- 6. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Развивать музыкальные и творческие способности в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и ее грамматический строй.
- Формировать начала музыкальной культуры
- Совершенствовать практическое употребление языковых единиц в речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми.
- Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
- Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов, вкусов, идеалов с учетом ярко выраженных индивидуальных психофизических особенностей, проявлений одаренности в музыкальной деятельности в ДОУ.
- Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа, родного города, создавать положительную основу для воспитания патриотических чувств.

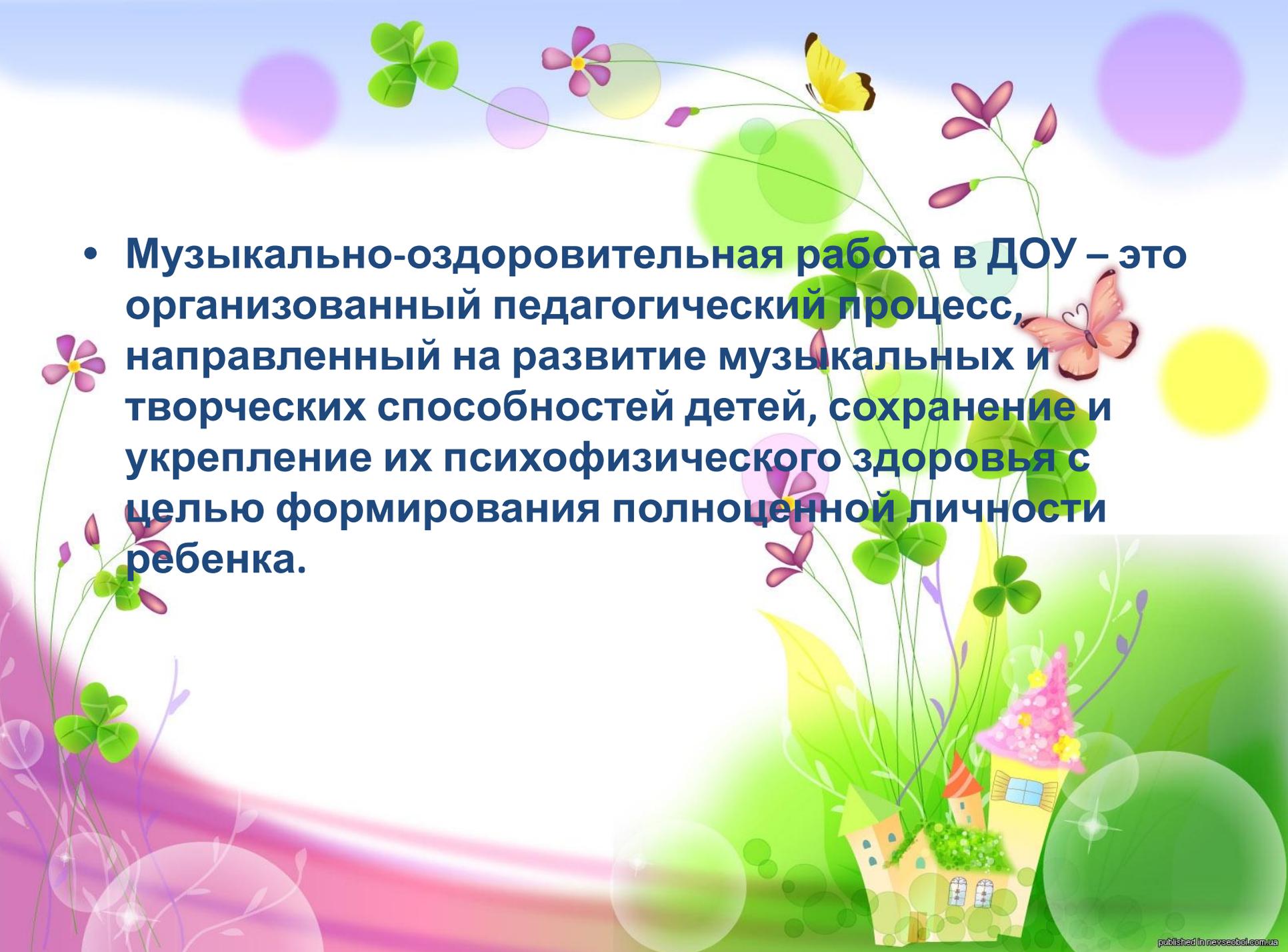
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).



РЕЗУЛЬТАТАМИ этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- **1. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.**
- **2. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка**
- **3. Повышение уровня речевого развития.**
- **4. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями.**
- **5. Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.**

- 
- **Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.**



Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий:

- 1. Валеологические песенки-распевки
- 2 Дыхательная гимнастика
- 3. Артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонетические упражнения
- 4. Игровой массаж
- 5. Самомассаж
- 6. Пальчиковые игры
- 7. Речевые игры
- 8. Музыкотерапия

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСЕНКИ- РАСПЕВКИ

• ДОБРОЕ УТРО!

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

И сегодня весь день будет веселее.

Мы погладим лобик, носик и щечки.

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Поворачиваются друг к другу

Разводят руки в стороны

Хлопают в ладоши

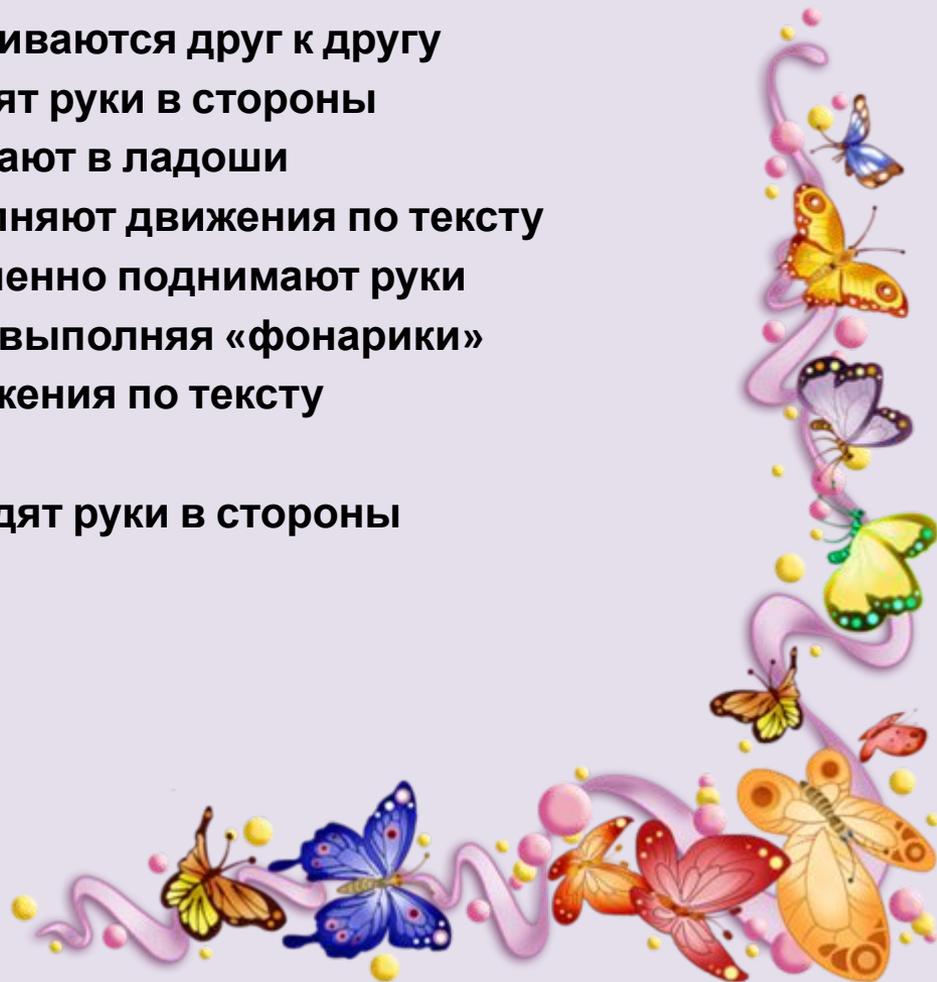
Выполняют движения по тексту

Постепенно поднимают руки

вверх, выполняя «фонарики»

Движения по тексту

Разводят руки в стороны



• Здравствуйте!

Солнышко, ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,

Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

Поднимают правую руку вверх

Поднимают левую руку вверх

Раскрывают левую руку

Раскрывают правую руку, поклон

ПРОСЫПАЙТЕСЬ!

Ладшки, просыпайтесь, похлопайте скорей! Хлопают в ладоши

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей! Выставляют ноги на

пятку

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,

Носиком пошмыгаем, песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро!

Доброе утро всем, всем, всем!

Действия по тексту

Хлопают в ладоши



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

• ЛАДОШКИ

Ладушки-ладошки,
Звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
подряд

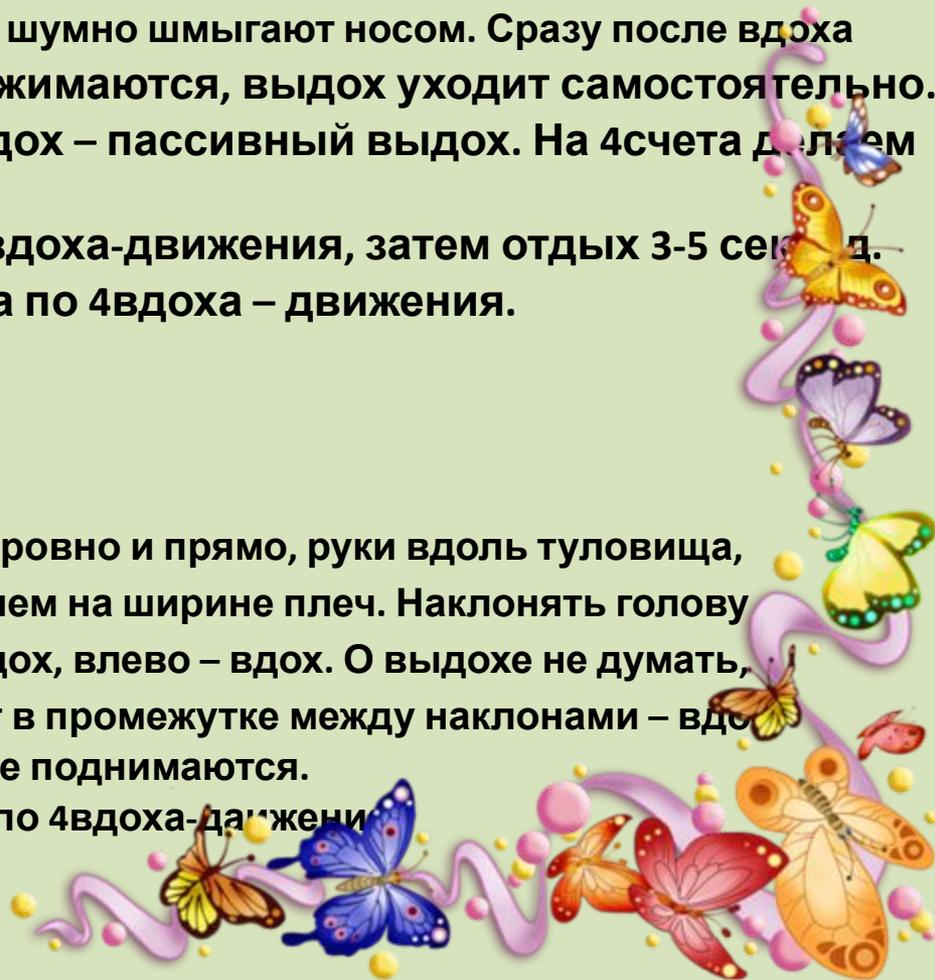
Носом правильно вдыхаем,,
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.

КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК

Ай-ай-ай! Проказник мишка
Разбросал по лесу шишки!
Будем головой качать,
Носом правильно вдыхать.

Дети стоят ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителям. Хватательные Движения ладошками (сжимают их в кулачки), одновременно шумно шмыгают носом. Сразу после вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4счета делаем 4коротких вдоха-движения, затем отдых 3-5 секунд. Норма: 4раза по 4вдоха – движения.

Дети стоят ровно и прямо, руки вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч. Наклонять голову вправо –вдох, влево – вдох. О выдохе не думать, он уходит в промежутке между наклонами – вдохами. Плечи не поднимаются. Норма: 4раза по 4вдоха-движения



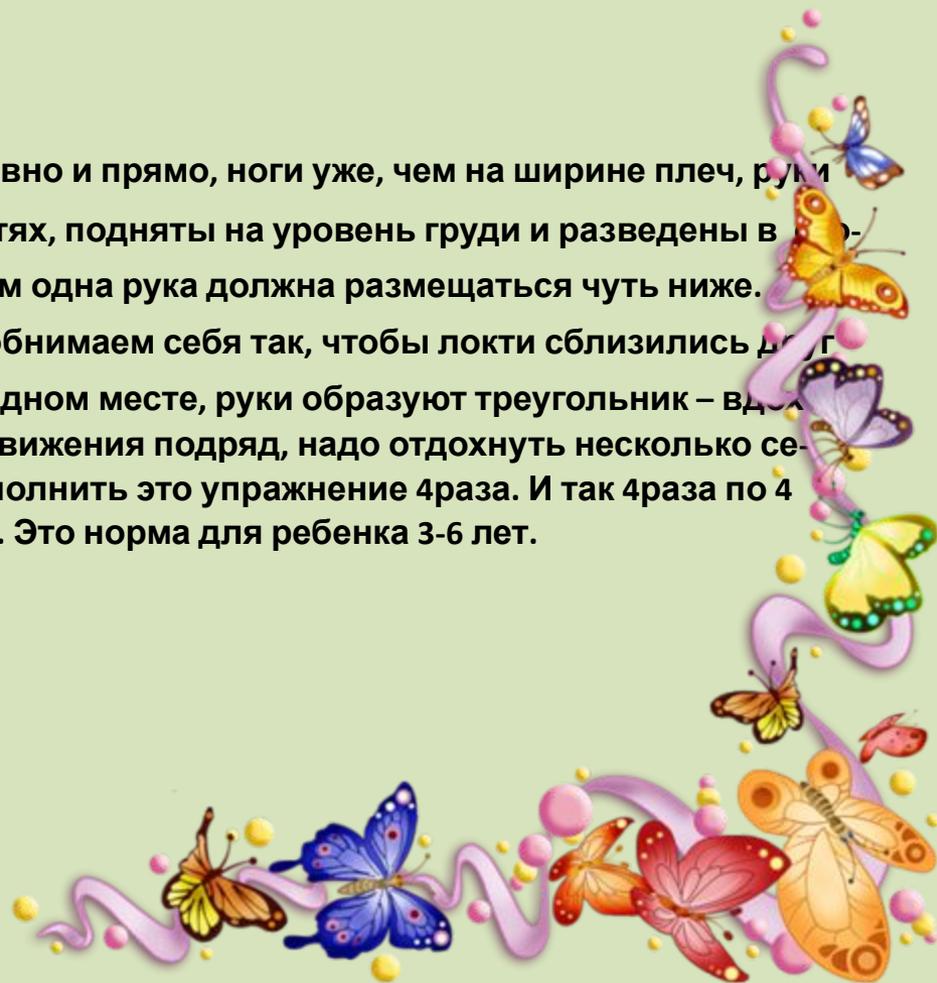
• **НАСОС («НАКАЧИВАЕМ ШИНЫ»)** Дети стоят слегка ссутулившись, голова без напряжения опущена вниз; руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях. На счет «раз» кланяются вниз -

По шоссе летят машины руки тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). **Все торопятся, гудят.** Наклон осуществляется засчет скругленной спины, ноги прямые. **Мы накачиваем шины.**, выдох. «Два» – выпрямились, но не полностью, как бы ссутулились - **Дышим много раз подряд.** Выдох ушел пассивно. Норма: 4раза по 4вдоха-поклона.

ОБНИМИ ПЛЕЧИ

Ах, какой хороший я!
Как же я люблю себя!
Крепко обнимаю,
Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох. Сделав 4вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4раза. И так 4раза по 4 вдоха движения. Это норма для ребенка 3-6 лет.



ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ПОГРЕЕМСЯ»

Мерзнут на ветру ладошки
Мы погреем их немножко.

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

«КАПРИЗКА»

Я не буду убираться! Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть, никого не слушать!

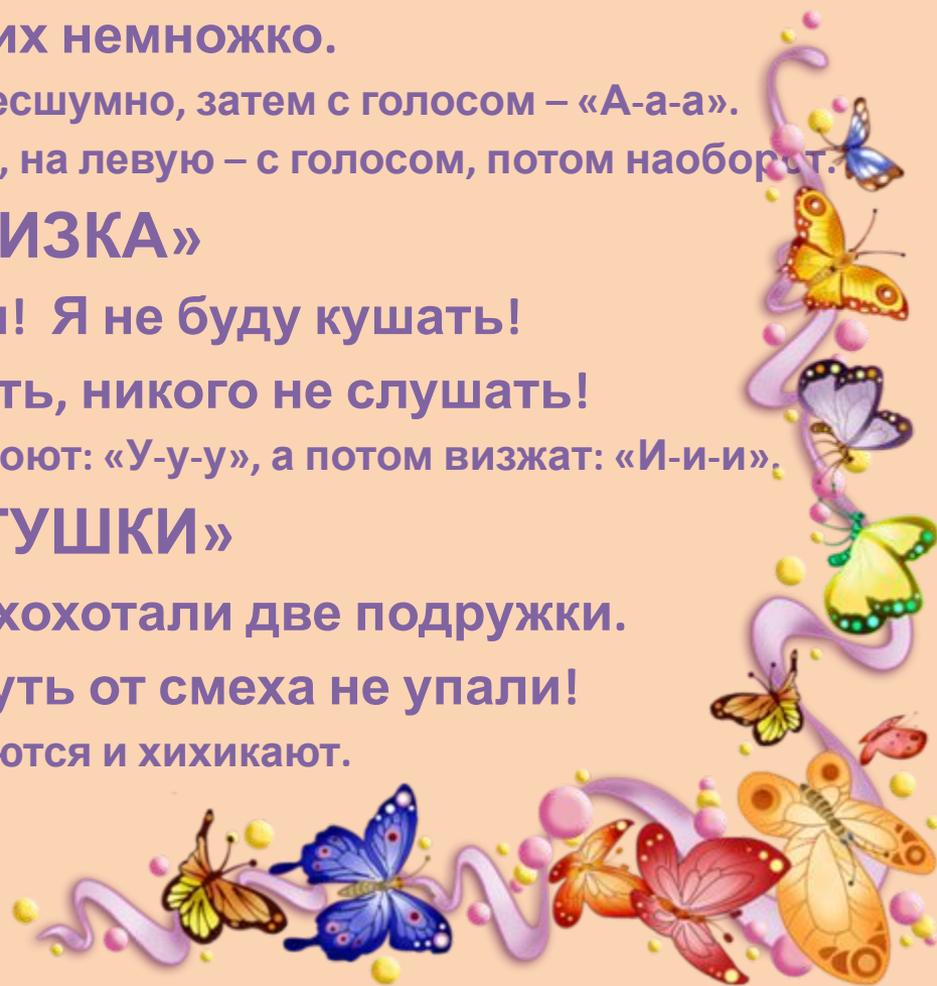
Сначала дети кричат: «А-а-а», затем воют: «У-у-у», а потом визжат: «И-и-и».

«ХОХОТУШКИ»

Под березой на опушке хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

Дети громко смеются и хихикают.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА.

«ВОРОНА»

Особа всем известная, она крикунья местная.
Увидит тучку темную, взлетит на ель зеленую,
И смотрит, словно с трона, ворона...

Дети протяжно произносят: «Кар-а-р-р» – сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.

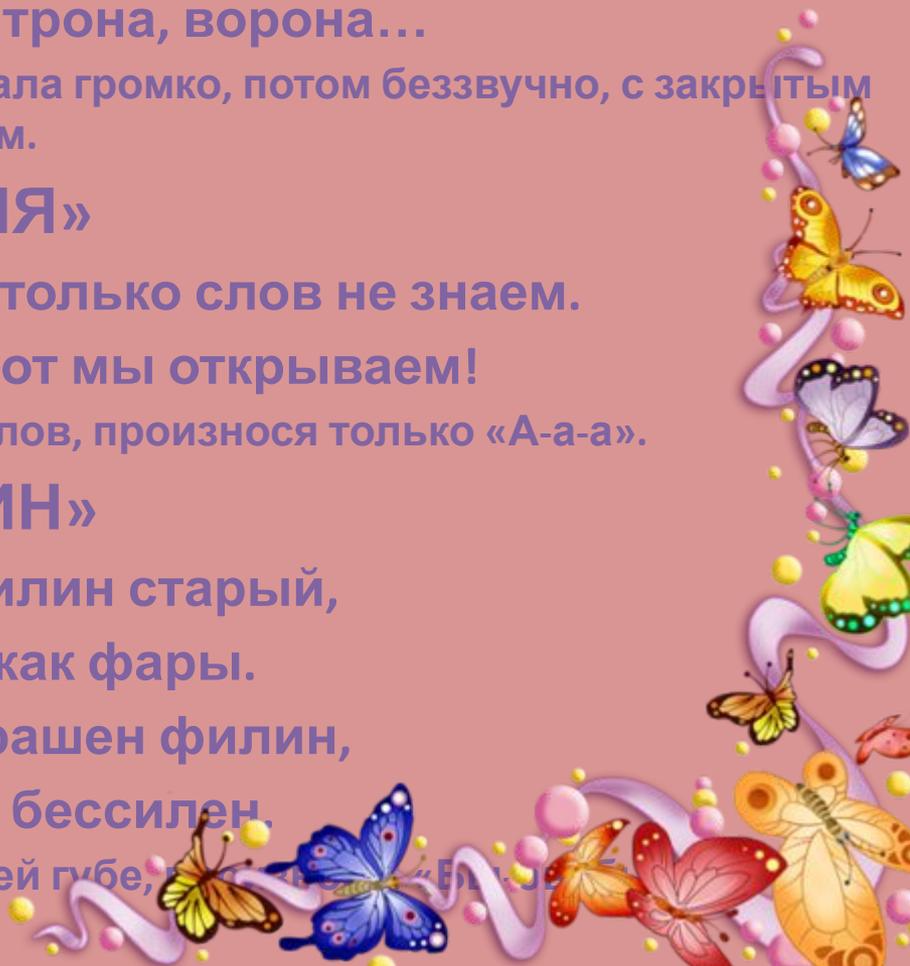
«ПЕСНЯ»

Очень любим песни петь, только слов не знаем.
Но зато старательно рот мы открываем!
Пение любой песни негромко, без слов, произнося только «А-а-а».

«ФИЛИН»

Филин серый, филин старый,
А глаза горят как фары.
Только ночью страшен филин,
А при свете он бессилён.

Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося «Ф-ф-ф».



АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- «ЖАБА КВАКА»

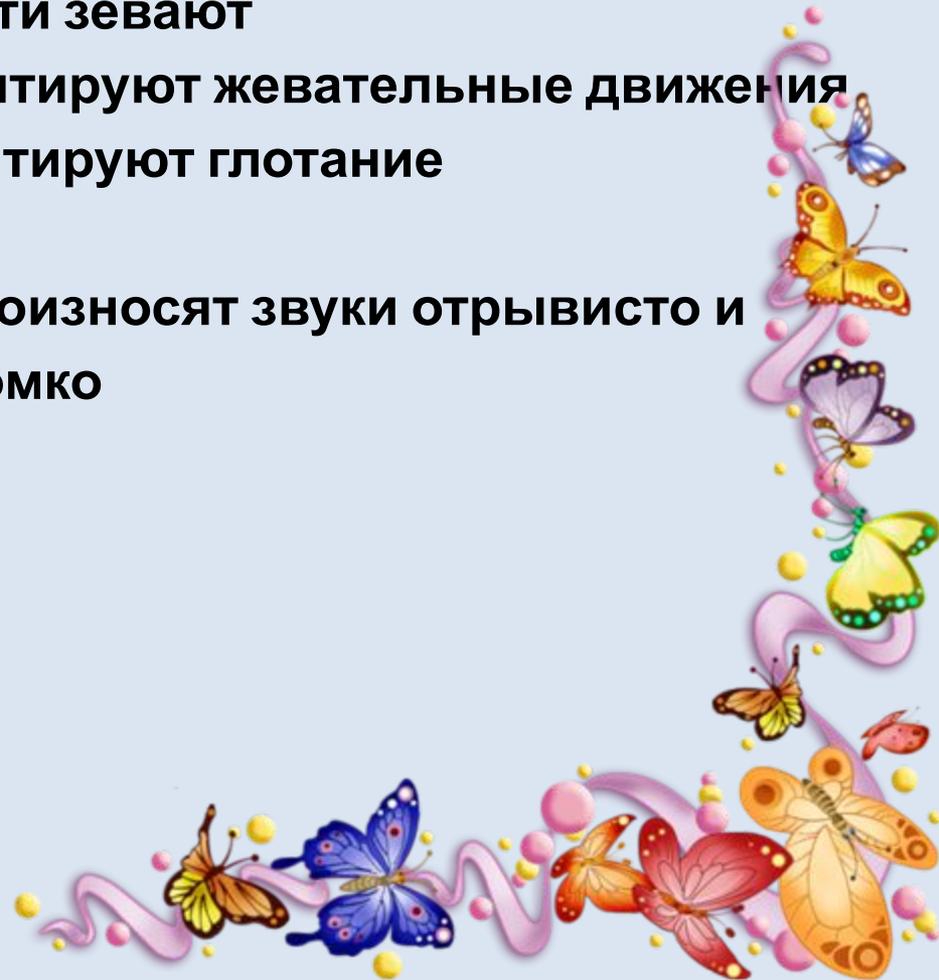
Жаба Квака с солнцем встала,
Сладко-сладко позевала
Травку сочную сжевала
Да водички поглотала.
На кувшинку села, песенку запела:
«Ква-а-а-а! Квэ-э-э! Ква-а-а-а!»
Жизнь у Кваки хороша!

Дети зевают

Имитируют жевательные движения

Имитируют глотание

Произносят звуки отрывисто и громко



ИГРОВОЙ МАССАЖ

«ДВЕ ТЕТЕРИ»

На лугу, на лугу
Стоит чашка творогу
Прилетели две тетери
Поклевали
Улетели

Дети гладят животик
по часовой стрелке
«Бегают» пальчиками по телу
Щиплют двумя пальцами
Машут руками

«КАПУСТА»

Мы капусту рубим, рубим.
Мы морковку трем, трем.
Мы капусту солим, солим
Мы капусту жмем, жмем
Сок капустный пьем, пьем.

Стучат по спине пальцами
Гладят по спине сверху вниз
«Бегают» пальчиками по спине
«Жмут»
Гладят спину



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ

• «ПРЕВРАЩЕНИЕ»

Лепим, лепим ушки

Слышим хорошо

Нарисуем глазки

Видим далеко

Носик мы погладим

Усики расправим

Теперь мы не ребята,

А веселые зверята

Щиплют пальцами раковины ушей

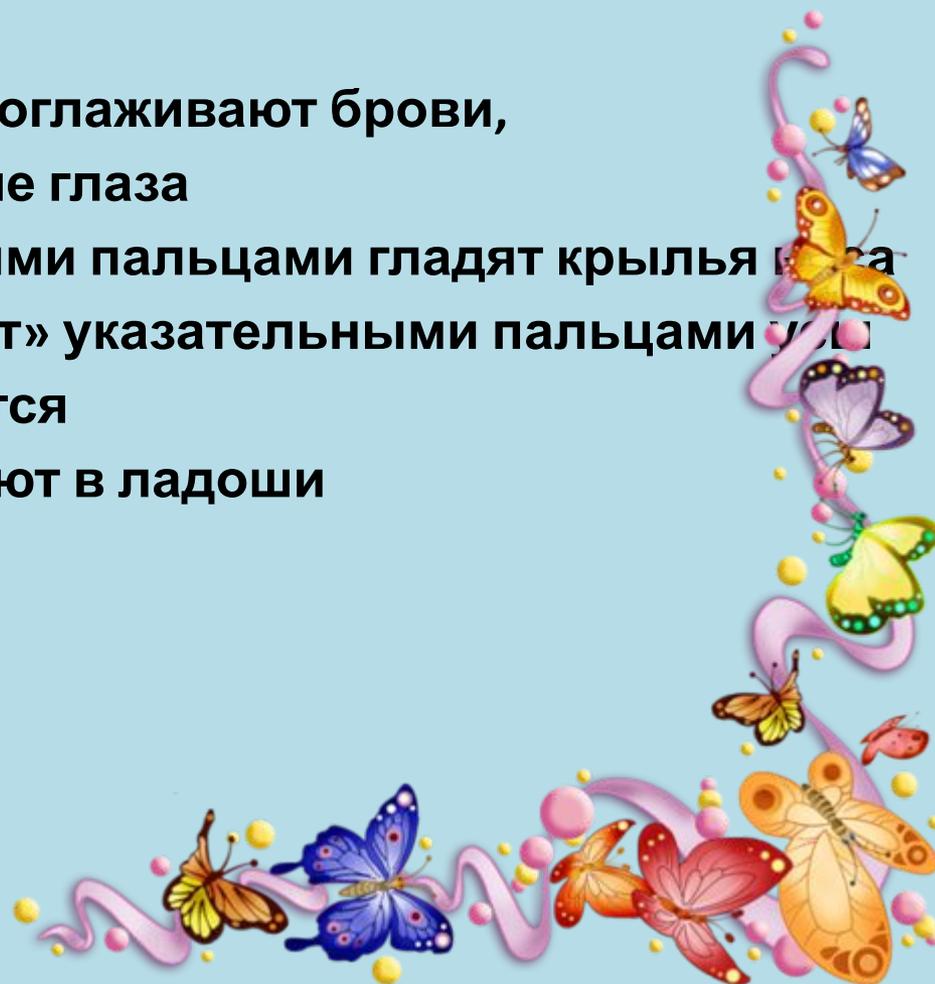
Мягко поглаживают брови,
закрытые глаза

Большими пальцами гладят крылья носа

«Рисуют» указательными пальцами ушки

Кружатся

Хлопают в ладоши



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

• «КУКЛЫ СПЯТ»

В ряд колясочки стоят,
Куколки в них крепко спят.
Девочки всем мальчикам
Пальчиком грозят

Разводят руки в стороны
Ладшки «спят» под щечкой
Грозят указательным
пальчиком правой руки

• «МЯЧИК»

Прыг-скок! Прыг-скок!
Красный бок, синий бок!
Это разноцветный мячик

Прыгают и хлопают в ладошки

Движения кистями рук, словно лепят
снежок.

Скачет, скачет, словно зайчик!

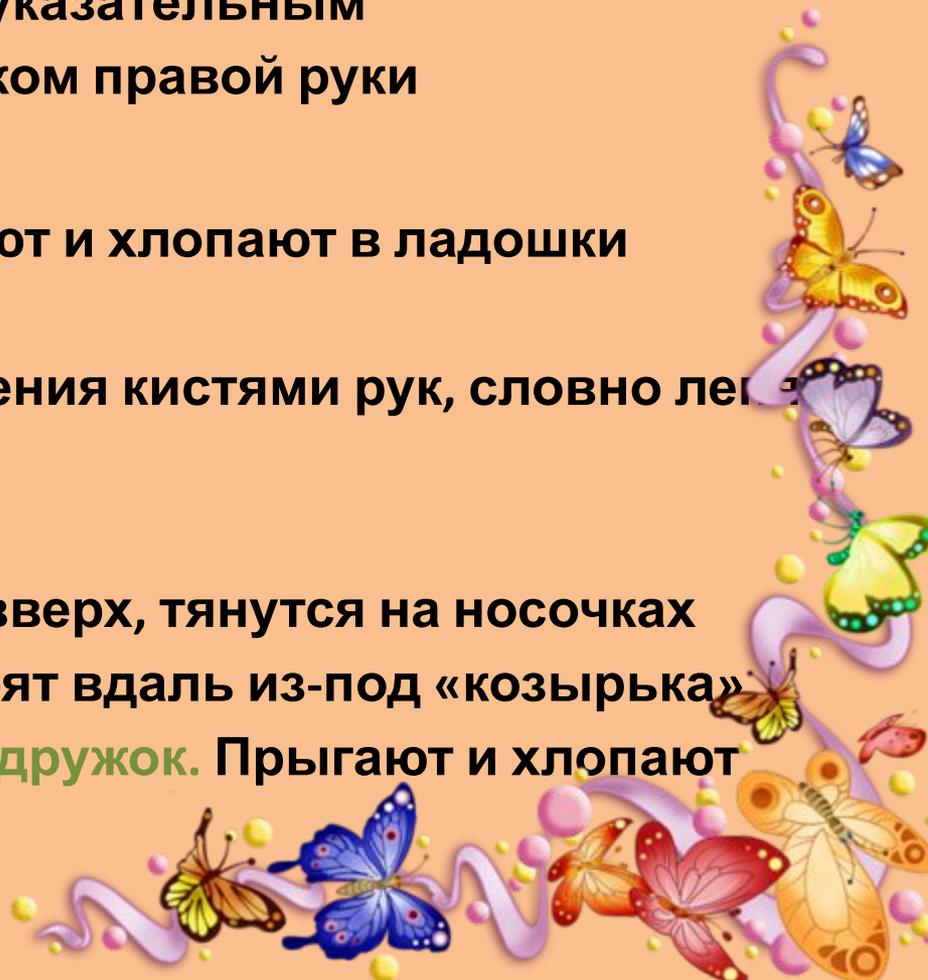
То взлетает высоко,

То умчится далеко

Прыг-скок, прыг-скок! Непоседа наш дружок. Прыгают и хлопают

Руки вверх, тянутся на носочках

Смотрят вдаль из-под «козырька»



РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ СО ЗВУЧАЩИМИ ЖЕСТАМИ

«СОЛНЫШКО»

Солнышко, солнышко
Выгляни в окошечко
Твои детки плачут
По камушкам скачут

Ритмичные хлопки

Притопы

Легкие прыжки с хлопками

• «ЛИСТОПАД»

Осень, осень! Листопад!
Лес осенний конопат
Листья рыжие шуршат
И летят, летят, летят!

Ритмичные хлопки

Щелчки пальцами

Трут ладошкой о ладошку

Качают руками



МУЗЫКОТЕРАПИЯ

«КОТЯТА»

Маленькие котята – смешные ребята:

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, ноги подтягивают к груди, обхватывают колени руками, возвращаются в исходное положение.

Чтобы спинка была гибкой, чтобы ножки были прытки,

Делают котятки для спины зарядку.

Дети лежат на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнуты в коленях. Наклон колен вправо, в исходное положение, наклон колен влево, в исходное положение.

Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.

Дети сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе.

Скоро полдник у котят? У них животики урчат.

Дети сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивают живот; выдох через рот, надувая живот.

Вот котята встали, до солнышка достали.

Дети стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.

• «ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ГЛАЗКИ»

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

Растирают ушки ладошками

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

Растирают руки от кисти до плеча

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

Стучат пяточками по кровати

- Просыпайтесь, детки!

- Мы проснулись!

Потягиваются, затем хлопают в ладоши.

