Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №13 «Чебурашка»

**МУЗЫКАЛЬНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«ИГРАЕМ, ТАНЦУЕМ, ПОЁМ И ЗДОРОВЫМИ РАСТЁМ!**

/Срок реализации проекта:

апрель- июнь/

Подготовила

Музыкальный руководитель:

Багаутдинова Н.Р.

г.Нефтеюганск

Актуальность.

От состоянии здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. Ведь именно в дошкольном возрасте интенсивно развиваются все органы и системы человека. Поэтому я, как музыкальный руководитель ДОУ стараюсь комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка-дошкольника, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогает активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей. Этот вывод послужил стимулом для создания музыкально-оздоровительной работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников я использую современные

здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, я стараюсь разнообразить с пользой для здоровья. Например, начиная музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, дающей позитивный настрой детям на весь день. Слушание музыки и разучивание текстов песен – с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен - занимаюсь дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры сопровождаю музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совмещаю с музыкотерапией. Провожу интегрированные музыкально- валеологические занятия, развивающие творческие способности ребенка с пользой для здоровья.

**Тип проекта: музыкально- оздоровительный**

По количеству участников- коллективный

По продолжительности- среднесрочный

Участники проекта: музыкальный руководитель, дети старшего дошкольного возраста, их родители, воспитатели.

**Срок реализации: апрель-июнь.**

**Цель:** организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:**

- развивать музыкальные и творческие способности дошкольников 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:**

- 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 и др. учреждениях города.

**Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;

- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;

- с помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма;

- формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

**Ожидаемый результат**

Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;

Повышение уровня речевого развития;

Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями);

Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

**Этапы работы над проектом:**

1 этап Организационный - изучение литературы по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий.

2 этап Диагностический- выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли муз.воспитания в семье.

3 этап Практический - перспективное планирование музыкальной НОД с учетом результатов диагностики. Разработка цикла музыкальных и логоритмических занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, сборника валеологических песен, пальчиковых и речевых игр с музыкой, комплексов игрового массажа, артикуляционной гимнастики, оздоровительных упражнений

4 этап Обобщающий - исследование результатов практической деятельности

**Формы реализации проекта:**

Разучивание ритмических композиций, спортивных танцев, танцевальных этюдов на музыкальных занятиях.

Использование на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий: пальчиковых и речевых игр, комплексов игрового массажа, артикуляционной и дыхательной гимнастики.

Включение музыки в повседневную жизнь: пополнение аудиотеки групп музыкальным материалом для подвижных игр, физминуток, хороводных игр, музыкой для релаксации и отдыха, а также звуками природы.

Организация музыкального сопровождения к утренней гимнастике.

Оформить подборку для родительских уголков по теме «Музыкотерапия дома и в детском саду».

Средства реализации:

Устные консультации для родителей:

- «Пойте вместе с детьми»

-«Пение как вид активной музыкальной деятельности

детей»

Памятки:

- «Как правильно разучить песню»

- «Семейная песня»

- «Пение по правилам. Основные советы»

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологичесие песенки-распевки:

- поднимают настроение,

- задают позитивный тон к восприятию окружающего мира,

- улучшают эмоциональный климат на занятии,

- подготавливают голос к пению.

«Просыпайтесь»

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро!

Доброе утро всем, всем, всем!»

Дыхательная гимнастика:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении

-способствует восстановлению центральной нервной системы

- улучшает дренажную функцию бронхов

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание

-исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

«Маятник головой!»

Тик – так! Тик – так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

Дети стоят ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. На счет «Раз» опускаем голову низ (посмотреть в пол) – вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в и.п.) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) – вдох. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, ненапряженная. Норма: 4 раза по 4 вдоха - движения.

Артикуляционная гимнастика:

развивает певческие способности детей.

способствует тренировке мышц речевого аппарата.

формирует артикуляцию различных звуков.

совершенствует дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ.

развивает музыкальную память, запоминание текста песен, внимание, чувство ритма.

способствует правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз.

совершенствует пространственное ориентирование в координатах: вправо – влево, вверх – вниз, в сторону, вперед – назад.

Жаба Квака(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала,

Сладко-сладко позевала. Дети зевают

Травку сочную сжевала, Имитируют жевательные движения,

Да водички поглотала. Глотание

На кувшинку села,

Песенку запела:

«Ква-а-а-а! и Произносят звуки отрывисто

Квэ –э-э-э! громко

Ква-а-а!»

Жизнь у Кваки хороша!

Оздоровительные и фонопедические упражнения:

- укрепляют голосовые связки

- способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей

- стимулируют гортанно-глоточный аппарат , деятельность головного мозга.

Упражнений «Резиновая игрушка» (на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине

Резиновую Зину,

Резиновую Зину

В корзине принесли. А. Барто

Она сказала:

-Ш – ш – ш – ш - ш! согласные произносятся

Потом сказала: на выдохе легко и тихо.

-С – с – с – с!

- Затем сказала: - Х – х – х – х !

- Потом устало: - Ф – ф – ф – ф!

Потом так странно: - К – к – к – к!

И так обычно: -Т – т – т – т!

Потом легонько: - П – п – п – п!

И очень твердо: - Б – б – б – б!

Жужжала тихо: - Ж – ж – ж – ж!

И вовсе сдулась: -З – з – з – з!

Игровой массаж:

- повышает защитные свойства верхних дыхательных путей

- нормализует вегетососудистый тонус , деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Дети закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук.

Игровой самомассаж с пением «Осень»

Ходит осень по тропинке, плавно ведут пальчиками

Разукрасила осинки, по лицу.

Огонечками зажгла «Рисуют» пальцами глаза,

Стройные рябинки брови, нос.

Осень не одна пришла - то же самое, но легко

Дождь с собою привела. барабаня пальцами.

Он стучит по лужам звонко

И смеется, как девчонка!

Рядом веет ветерок, «Отряхивают» лоб,

Непоседливый дружок: виски, щеки.

То помчится всех быстрей, спиралевидные движения указательными

пальцами по лицу.

То уснет среди ветвей. Мягко гладят лицо.

Пальчиковые игры:

- развивают речь ребёнка

- повышают двигательные качества , координационные способности пальцев рук

- формируют образно-ассоциативное мышление.

- благоприятно воздействуют на все внутренние органы.

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко- делают пальцами обеих рук «окошко»

По дорожке ходит кошка «бегают» указательным и средним пальцем

правой руки по левой

С такими усами! показывают «длинные усы».

С такими глазами показывают «большие глаза».

Кошка песенку поет, «зовут» правой рукой

Нас гулять скорей зовет!

Речевые игры:

- эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности

- позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки.

«Кто нам песенку споет?»

Ладушки, ладушки, идут по кругу.

Приехали мы к бабушке.

Кто у бабушки живет?

Кто нам песенку споет?

Вот идет петушок, идут, высоко поднимая ноги.

Поднял гордо гребешок:

- Я вам песенку спою –

Ку – кА – ре – ку – ре – ку – ку!

Вот и курочка идет, идут дробным шагом.

За собой цыплят ведет:

-Спою песенку легко –

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!

Вот козленок озорной бегут прямым галопом.

Вдруг затряс бородой:

-Подпевайте дружно мне-

Ме – ме! Ме – ме!

Музыкотерапия:

- способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательно-игровой деятельности;

- слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет;

- снимает напряжение и раздражительность;

- уменьшает головную и мышечную боль;

- восстанавливает спокойное дыхание.

Музыка для релаксации:

Классические произведения:

1. Бах И. «Ария из сюиты №3».

2. Бетховин Л. «Лунная соната».

3. Глюк К. «Мелодия»

4. Григ Э. «Песня Сольвейг».

5.Дебюсси К. «Лунный свет». и.т.д.

**Взаимодействие музыкального руководителя с родителями.**

Музыкальное воспитание в семье может проходить в различных формах – совместное посещение концертов и детских музыкальных конкурсов, домашнее музыцирование, разучивание и пение детских песен, прослушание произведений современной и классической музыки, подготовка музыкальных номеров к утренникам детского сада, изготовление самодельных детских шумовых инструментов из подручного материала. Огромную роль играет благоприятная эмоциональная атмосфера и домашний уют. Ведь детям так важно понимание близких, их поддержка во всех творческих начинаниях.

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Тема |
| Апрель | «Польза классической музыки»  «Как провести выходной день» |
| Май | «Учимся правильно дышать»  «Как сберечь голос» |
| Июнь | «Исцеление музыкой»  «Праздник в семье» |

Заключительный этап:

Музыкальный досуг «Ох и Ах в гостях у ребят»

Диагностика музыкального воспитания дошкольников

Диагностика уровня заболеваемости

**Занятие №1 "Я и дома, и в саду с ритмопластикой дружу"**

**Цель**: всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений. Способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.

Задачи:  развивать  чувство  ритма; отмечать  4-х и 8-ми дольный размер;

учить слышать музыку, координировать  движения с музыкой;

способствовать формированию выразительности движений, образности в           исполнении; совершенствовать  двигательные навыки, координацию

развивать  творческую импровизацию в танцевальных этюдах

прививать любовь и уважение к окружающим.

Оборудование и источники информации: музыкальный центр; CD-записи, телевизор; презентация с мультимедийной музыкально-ритмической игрой.

разноцветные шарики (желтые, синие, красные); воздушные шарики; паровозик-игрушка.

Ход занятия:

Педагог:  Здравствуйте, ребята! А вы любите путешествовать? (ответ детей)

                  В путешествие, ребята, приглашаю всех я вас,

                  Мы   на паровозике отправимся сейчас.

                  По стране движенья, ритма, танца  путешествие  начнем,

                  А на остановках поиграем, потанцуем  и немного отдохнем!

                  Вы готовы? – есть маршрут!

                   Паровоз  зовет нас в путь!

Разминка  «Паровозик едет»

(Педагог берет игрушку «Паровозик»,  за ним строятся дети друг за другом, левую руку кладут на плечо впереди стоящему)

Ходьба «Змейкой» с высоким подъемом ног.

«Остановка «Хлопотушкино»

Игроритмика:

 «1, 2, 3,-ну-ка, повтори!»

«Кузнечик». Повторение ритмического рисунка (4-ые доли; 8-е доли)

 ( мультимедийная музыкально-ритмическая игра)

«Паровозик едет»

.Ходьба «Змейкой» с высоким подъемом ног.

«Остановка «Попрыгайкино»

1.Прыжки на двух прямых ногах-«Большие мячики»

2.Прыжки, присев на «корточки»-«Маленькие мячики».

3.Прыжки «Поскоками»

Упражнения на восстановления дыхания «Подуем на плечо»

Педагог: Подуем на плечо, подуем на другое.

(Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки опушены. Поворачивают голову направо и, сделав губы трубочкой, дуют на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево - выдох. Голова прямо – вдох.)

Подуем на живот. Как трубка, станет рот.

Ну, а теперь- на облака, вот  отдышалась детвора!

Едем дальше –паровозик нас зовет!

«Паровозик едет»

Ходьба «Змейкой» с высоким подъемом ног.

2. Основная часть

«Остановка «Угадайкино»

Педагог: Приготовились ребятки,

Будем  отгадывать загадки:

1.С нежно-белой головой,

Прямо как снежочек,

Появляется на свет,

Маленький цветочек! (*Подснежник)*

Пластический этюд «Подснежник»

2.Над цветком порхает, пляшет,   
 Веерком узорным машет.  (*Бабочка*)

Пластический этюд «Бабочка»

3.Всех подряд катает.   
 Может и цветочки  
 Пожевать украдкой.  
 Мы даем ей сено

И зовем … *(Лошадкой*)

Пластический этюд «Лошадка»

4.На лугу по кочкам  
 Прыгают листочки!  
 Выпуклые глазки  
 И кривые лапки.  
 Только где же ушки?!  
 Кто это? (Лягушка)

Пластический этюд «Лягушка»

5.В доме с бабушкой живёт,

Тихо песенки поёт.  
 Любит рыбку и мышей,   
 Нянчит деток-малышей.  
 И мурлычет у окошка  
 Наша ласковая…(*Кошка*)

Пластический этюд «Киска»

Педагог:  Едем дальше –паровозик нас зовет!

*«Паровозик едет»*

*Ходьба «Змейкой» с высоким подъемом ног.*

«Остановка «Отдыхайкино»

*Релаксация под легкую музыку  на весенней поляне с ручейком*

Педагог: У ручья мы, на лужайке остановимся пока

Полежите вы на травке, отдохните-ка слегка!*(речь замедляется ,становится тише)*

Замедляются движенья, исчезает напряженье

И становится понятно: расслабление приятно,

Реснички опускаются, глазки закрываются

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслабленно всё тело.

Все лежите вы на травке,

Греет солнышко сейчас,

Ноги  тёплые у вас.

Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются

И послушный ваш язык, быть расслабленным привык*.(громче, быстрее, энергичнее)*

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть ,проснуться

Распахнуть глаза пошире 1,2,3,4,

И снова все – бодры и веселы!

Педагог:  Едем дальше – паровозик нас зовет!

*«Паровозик едет»*

*Ходьба «Змейкой» с высоким подъемом ног.*

«Остановка «Танцевалкино»

*Повторение танца: «Горошины цветные»*

Педагог: Интересным был маршрут,

                А теперь нам снова в путь.

                В детский садик – дом родной,

                Мы отправимся с тобой!

      Паровозик мчит назад!

      Едем снова в детский сад!

«Паровозик едет»

Ходьба «Змейкой» с высоким подъемом ног.

Остановка «Места Занимайкино»

«Паровозик едет»

Занятие №2 "Добрые советы доктора Айболита"

**Цель** : продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья в разных видах музыкальной деятельности. Создать радостную атмосферу на занятии.

**Задачи:**

-обогащать музыкальные впечатления детей посредством восприятия музыки.

-с помощью вопросов учить рассказывать о характере музыки самостоятельно.

-различать жанровую принадлежность музыкальных  произведений (полька, марш).

-упражнять в чистом интонировании попевок.

-правильно выполнять дыхательные упражнения.

-петь легким звуком в оживленном темпе, петь подгруппами.

-работать над выразительностью исполнения.

**-**различать разнохарактерную музыку и соотносить движения в соответствии с характером музыкального произведения.(плавно, медленно –  быстро, весело)

-учить двигаться   хороводным мягким пружинистым шагом на 1/2,и дробным четким топающим на 1/4.

-продолжать учить играть на шумовых инструментах подгруппами и всей группой.

-правильно простукивать ритмический рисунок.

Музыкальный репертуар :

1.Слушание:   «Полька» (П.Чайковский), «Марш» (С.Прокофьев)

2.Пение: «Зарядка»,  распевка «Лесенка» (Е. Тиличеева)

3.Музыкально- ритмические движения: музыкально - валеологическое упражнение «Доброе утро»(О. Арсеневской), «Хороводный и дробный шаг»(р.н.мел),

4.Игра на детских шумовых  инструментах: «Калинка»(рус. нар. мел)

5 Спортивный танец «Барбарики»

**Ход занятия:**

*Дети под «Марш» входят в зал.*

**Музыкальный руководитель** здоровается «по- музыкальному.»

Ребята! Сегодня у меня такое замечательное настроение! Так и хочется пожелать всем-всем: «Доброе утро!». А вы хотите сказать друг другу добрые слова?

Валеологическая песенка-распевка с оздоровительным массажем

«Доброе утро»( О. Арсеневской)

1. Доброе утро! ( разводят руки в стороны и слегка )

Улыбнись скорее!     ( кланяются друг другу)

И сегодня весь день («пружинка»)

Будет веселее.     ( поднимают ручки вверх)

2.Мы погладим лобик,      (выполняют движения по тексту)

Носик и щечки.

Будем мы красивыми,     ( наклоны головы к правому и левому )

\Как в саду цветочки……………плечу поочередно )

3.Разотрем ладошки         (движения по тексту)

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем. Смелее, смелее!

4.Ушки мы теперь потрем

 и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!  (разводят руки в стороны)

**Муз. руководитель** Замечательно! А теперь я загадаю вам загадку.

«Вот так погода, ну и погода.

Ветер сбивает с ног пешехода

Но пешеход с чемоданчиком черным

Ветру на встречу шагает упорно

Что ему холод, что ему ветер, если распухло горло у Пети

Что ему слякоть, что ему лужи,

Если Андрюше становиться хуже.

Зной или стужа, день или ночь,

Кто же торопиться детям помочь?» (*Врач*)

Правильно, это стихотворение о враче. Вот и к нам на занятие сегодня тоже придет сказочный  доктор .А как вы думаете, как его зовут?

Дети :Айболит!

**Муз. руководитель** Правильно, дети!

*(Под музыку входит доктор Айболит(воспитатель*)

**Айболит**  Здравствуйте, дети!

Я тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам пришел я не за тем,

Чтоб ставить градусники всем,

Тани, Пети, Вовы,

Надеюсь, вы здоровы?

**Дети**: ДА!

Айболит Думаю вы все готовы

В страну здоровья полететь?

Тогда  я вам задам вопросы,

А вы дадите мне ответ.

1.Ребята,а что такое здоровье?

2.Ребята,а для чего нужны витамины?

3.А в какое время года мы получаем больше всего витаминов?

4.А только ли врач должен заботиться о вашем здоровье?

Айболит. Молодцы, мне понравились ваши ответы!

Муз. руководитель Уважаемый доктор Айболит, сегодня наше музыкальное занятие посвящено здоровью мы обязательно тебе расскажем и покажем, как нужно к своему здоровью.. Будь нашим гостем!(Дети подают стул Айболиту.)

Ребята, а давайте сейчас подвигаемся немного, выполним танцевальные упражнения, чтобы немножко укрепить свое здоровье

Упражнение «Хороводный шаг - дробный шаг»(р.н.м)

Муз. руководитель Сейчас дети, мы сядем на стульчики послушаем  добрую музыку.

Айболит. Да. музыка обладает лечебными свойствами, а хорошая музыка лечит.

Слушание :  «Полька» Чайковского, «Марш»Прокофьева.(показать портреты) (слушают, определяют жанр, характер)

Муз. руководитель  А я знаю, что пение тоже обладает лечебными свойствами. Оно доставляет, удовольствие, улучшает самочувствие и даже продлевает жизнь. А вот наш доктор знает ,чтобы улучшить пение, нужно правильно подышать и потренировать дыхание:

-«Насос»(как -будто надуваем шарик)(показ доктором упражнений, дети повторяют)

-«собачка» (имитируем частое дыхание собаки)

-«ветер»(имитируем порывы ветра ,как спокойные ,так и резкие)

(индивидуальная работа, показ по одному из нескольких детей.)

Песня «Зарядка» Е. Тиличеева

Муз. руководитель Айболит ,наши дети любят петь, танцевать ,и еще под музыку играть!

Оркестр «Калинка»(р.н.м)

Айболит  Как с вами весело! А веселье и смех продлевают жизнь ,смейтесь на здоровье!

Муз. руководитель Дети ,а какое ж веселье без плясок!

Спортивный танец  «Барбарики»

Айболит Спасибо, ребята, хорошее было у вас занятие. Желаю вам цвести, расти, копить, крепить здоровье, оно для долгого пути –главнейшее условие. А у меня в моем волшебном чемоданчике сегодня для вас витамины! Угощайтесь и будьте здоровы! (раздает яблоки).

Занятие №3 "Поделись улыбкою своей"

Цель: формировать представления о благотворном влиянии различных видов музыкальной деятельности на настроение человека.

**Задачи:**

1. Обогащать эмоциональный опыт детей новыми впечатлениями, создавать радостное настроение.

2. Закреплять знакомые танцевальные движения в различном темпе.

3. Формировать слуховое внимание, певческие навыки.

Ход занятия

*Дети входят в зал.*

**Слайд №1**

Музыкальный руководитель. Здравствуйте, ребята.

*(Дети здороваются с музыкальным руководителем)*.

Сегодня такое замечательное утро, светит солнышко! А как вы себя чувствуете? У вас ничего не болит?

Ответ детей: Нет. Чувствуем себя хорошо

Музыкальный руководитель : Я очень рада, что вы бодры, энергичны и здоровы.

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: *«Доброе утро!»*

«Доброе утро! Солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам!»

Я знаю песенку, которая так и называется *«Доброе утро»*. Ее очень хорошо петь по утрам. Мне хочется спеть ее сегодня вместе с вами. Подпевайте и повторяйте движения вместе со мной.

Валеологическая песенка- распевка с оздоровительным массажем «Доброе утро» (сл. и муз. О Арсеневской)

1. Доброе утро! *(разводят руки в стороны и слегка)*

Улыбнись скорее! *(кланяются друг другу)*

И сегодня весь день (*«пружинка»*)

Будет веселее. *(поднимают ручки вверх)*

2. Мы погладим лобик, *(выполняют движения по тексту)*

Носик

И щечки.

Будем мы красивыми, *(наклоны головы к правому и левому)*

Как в саду цветочки! *(плечу поочередно)*

3. Разотрем ладошки *(движения по тексту)*

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

4. Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы! *(разводят руки в стороны)*

**Слайд №2**

**Музыкальный руководитель** :

Я хочу пригласить вас в путешествие в Страну весёлого настроения. И отправимся мы туда по музыкальной тропинке.

Что поднимает настроение человеку?.

**Ответы детей**:

Веселая и задорная музыка.

**Музыкальный руководитель** : Будьте внимательны, в каждом куплете у нас будет меняться темп движения. Давайте и мы себе поднимем настроение и поиграем в веселую музыкальную игру.

***Игра "Вперед 4 шага"***

*(дети садятся на стульчики)*

**Слайд№3**

**Музыкальный руководитель** : Посмотрите на экран. Какая она яркая и красивая эта Страна веселого настроения! Как здесь радостно поют птицы! А еще здесь много красивых цветов и они так замечательно пахнут!

**Слайд №4**

**Музыкальный руководитель** : Видите, на экране малыш вдыхает аромат

цветов.

**Музыкальный руководитель** :Давайте и мы вдохнуть с вами аромат цветов.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхаем, ребятки.

***Дыхательная гимнастика «Нюхаем цветы»***

**Слайд №5**

**Музыкальный руководитель** :

Ребята, посмотрите на экран, как вы думаете, что общего у этих людей, чем они похожи?

**Ответы детей**: Они улыбаются.

**Музыкальный руководитель** :

А что мы можем сказать про этих людей, какие они?

**Ответы детей**: Они добрые, общительные и жизнерадостные.

**Музыкальный руководитель** :

Правильно. *(дети улыбаются)*

**Слайд №6**

**Музыкальный руководитель** : Вы мне сказали, что поднимает настроение веселая музыка, песня, игра и танец. В игру мы уже поиграли, а теперь споем веселую песню.

От плохого настроения

Превосходно лечит пение,

Станет веселей любой,

Если песенка с тобой!

Написали ее композитор Владимир Шаинский и поэт Михаил Пляцковский.

Вы ее тоже знаете.

Не забывайте улыбаться, потому что и песня называется *«****Улыбка****»*.

**Музыкальный руководитель** :

В Стране веселого настроения даже некоторые животные любят играть на музыкальных инструментах. К примеру ежик.

Слайд №7

**Музыкальный** руководитель читает стихотворение, а дети играют на барабанах, ложках, металлофонах, бубенцах *(имитируют игру на ударных инструментах)*.

**Игра для развития чувства ритма «Ежик с барабаном»**

С барабаном ходит ежик,

Бум-бум-бум!

Целый день играет ежик,

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами,

Бум-бум-бум!

Ежик в сад попал случайно,

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он,

Бум-бум-бум!

Барабан в саду забыл он,

Бум-бум-бум!

Ночью яблоки срывались,

Бум-бум-бум!

И удары раздавались,

Бум-бум-бум!

Ой, как зайчики струхнули,

Бум-бум-бум!

Глаз до зорьки не сомкнули,

Бум-бум-бум!

**Слайд №8**

Музыкальный руководитель :

А теперь, я думаю, пришло время и нам потанцевать. Я знаю один очень интересный танец. Сейчас я вам покажу несколько движений, вы их повторите вместе со мной, а потом станцуем весь танец под музыку. Не забывайте улыбаться, когда будем танцевать, мы с вами в стране веселого настроения.

**Танец «Раз- ладошка, два- ладошка»**

**Слайд №9**

Социо-игровое упражнение

**Музыкальный руководитель** : Давайте мы с вами возьмемся за руки, еще раз посмотрим, друг на друга, улыбнемся.

Собрались все дети в круг,

Ты мой друг и я твой друг.

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Ребята, вам понравилось в Стране веселого настроения? А чем мы занимались?

**Ответы детей**: играли, пели, танцевали.

**Музыкальный руководитель** : Дети музыка поднимает настроение.

Вы стали бодрее, жизнерадостнее. И всё это благодаря музыке. Веселые песни и танцы, интересные игры улучшают любое настроение. Вот и подходит к концу наше увлекательное путешествие.

Коммуникативная игра «Шкатулка пожеланий»

Музыкальный руководитель : Сейчас я вам раздам волшебные цветочки пожеланий. Смотрите они такие же яркие, как наше радостное настроение. Давайте сейчас каждый из вас пожелает что-то хорошее всем людям на земле и опустит в эту чудесную шкатулку свой цветочек. И если это пожелать от всего сердца, то желания обязательно сбудутся.  На прощанье я хочу напомнить вам слова из нашей песни:

«Поделись, улыбкою своей,

И она к тебе не раз еще вернется!»

До свидания, ребята!

Занятие №4 "В гостях у гномов"

Цель: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья посредством

здоровьесберегающих технологий во всех видах музыкальной деятельности.

Задачи:

-обогащать музыкальные впечатления детей,создавать радостное настроение.

-воспитывать в детях любовь к окружающим, дружеское отношение к сверстникам.

-познакомить детей с новыми элементами артикуляционной гимнастики,

движениями оздоровительных упражнений.

-развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых

музыкально-ритмических движений

-развивать речь детей с помощью ритмодекламации.

-подводить детей к умению передавать элементарные игровые образы и их

характеры мимикой, движениями, интонацией.

**Ход занятия:**

**Ведущая (музыкальный руководитель**): Здравствуйте, ребята!

Сегодня у меня такое хорошее настроение и мне хочется пригласить вас в путешествие, к маленьким и очень добрым гномам!

*(открывает коробку от диска, а диска нет, показывает детям)*

- Что случилось с диском? Ребята, вы не знаете?

*(ответы детей)*

**Ведущая** :Что же делать? *(задумывается)* Придумала!

Нужно позвонить гномам! *(звонит по телефону)*

Алло! Гномы? Помогите!

Нам помощника пришлите!

Надо диски нам найти,

Чтоб занятие провести.

Вот спасибо! Очень ждем!

А пока мы поиграем!

Про кота игру мы знаем

И сейчас в нее сыграем!

**Речевая игра-диалог «Тра-та-та» с танцевальными движениями**

**(модель Т.Тютюнниковой)**

**Дети**: Тра-та-та! Тра-та-та!

Вышла кошка за кота!

За Кота-Котовича?

За Петра Петровича!

Он усат, полосат,

В ушах кисточки висят.

Ну, не Кот, а просто клад!

Гости что стоят? Поплясать хотят?

Что-то пляска не видна!

Нет, не правда! Вот она!*(приставной шаг с хлопком)*

Плясуны не хороши?*(«тараканчики»)*

Иди один да попляши!*(кружатся с забрасыванием ног назад)*

Мы присядем – руки в бок!*(«присядка»)*

А мы ножку на носок!*(прыжки с выбрасыванием ног вперед)*

«Топотушками» пойдем! *(кружение дробным шагом)*

«Ковырялочку» начнем! *(«ковырялочка»)*

А мы можем вот так!*(кружение с опорой на одну руку)*

А мы можем вот так! *(выставление ноги на пятку с одновременным разведение рук в стороны)*

**Ведущая:** Что–то гномов долго нет. А где же живут гномы?

(*Ответы детей*) Да гномы живут в лесу, даже в сказках про это говорят,

а вы готовы ребята пойти со мной в лес, в гости к гномам? (*ответы детей*)

Как же нам найти их домик в лесу? Знаю! Мы пойдем по дорожке!

**Динамическое упражнение «По дорожке»**  **В.И.Ковалько**

По дорожке, по дорожке *подскоки на правой ноге*

Скачем мы на правой ножке.

И по этой же дорожке *подскоки на левой ноге*

Скачем мы на левой ножке.

Не сутультесь, грудь вперед. *Выравнивание осанки*

Замечательный народ!

По тропинке побежим, *легкий бег на носочках*

До лужайки добежим.

На лужайке, на лужайке *прыжки на месте*

Мы попрыгаем как зайки.

Сладко потянулись, *руки вверх, потягиваются*

Всем улыбнулись.

**Ведущая**: Ребята, впереди домик. Значит мы правильно идем! Прислушайтесь, в домике кто-то песенку поет. Ребята, давайте послушаем песенки, а вы мне скажите какую песенку поет гном, грустную или веселую

В доме До

Мажор живет,

Звонко песенки поет.

Добрые, мажорные,

Веселые, задорные!

Активное слушание «Веселые и грустные гномики» (*музыка по выбору музыкального руководителя)*

Ре минор к реке пошел  
Песню грустную завел  
Ох! Река проворная,  
Ох! Судьба минорная!

**Ведущая**: Здравствуй гномик!

Что случилось?

**Гном**: Дети, очень грустно мне!

Что-то хрумкает в спине.

В горле все болит, горит.

Нос мой булькает, сопит**.**

Ведущая: Мы сейчас тебе поможем. Правда ребята?

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей (текст О.Арсеневской, описание упражнений Н.Ю. Тышкеновой)

Паровоз привез нас в лес. Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

*(ходьба по залу с согнутыми в локтях руками)*

Там полным-полно чудес. *(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе,*

*одновременно постукивая пальцами по крыльям носа*

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф! *(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)*

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела Детям меда принесла. З-з-з! З-з-з! *(звук и взгляд направлять по тексту)*

Села нам на локоток, З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок. З-з-з! З-з-з!

Осу ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а! *(укрепление связок гортани, профилактика храпа)*

На весь лес он закричал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! *(медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком)*

Устали? Нужно отдыхать,

Сесть и сладко позевать. *(дети садятся на ковер* *и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат* *и деятельность головного мозга)*

**Гном** Ой! Я здоров! Спасибо, ребята! Теперь я всегда буду делать

эту замечательную зарядку. А давайте потанцуем!

***Полька*** ***«Не шали»***

**Ведущая:** А вы знаете, что веселье и смех продлевают жизнь? Вот и гномики принесли нам разноцветные смешинки. Смейтесь на здоровье!

**Гном***:*Ха-ха-ха! Ха-ха-ха! Путь-дорога так легка!

**Ведущая**: Ребята, смотрите! Что за чудо! Я таких цветов никогда не видела!

А вы, ребята?

**Гном**: Это же Поляна зеркальных цветов!

**Ведущая**: А для чего они?

**Гном**: Чтобы удобнее было гимнастику для наших язычков делать!

Мы цветы сейчас возьмем

И гимнастику начнем!

***(****дети садятся на ковер и выполняют движения по тексту, смотрят в зеркальца за правильным исполнением упражнений****)***

Артикуляционная гимнастика «Котик Музик»

(текст О.Арсеневской, описание движений Е.Косиновой «Гимнастика для развития речи»)

Котик Музик утром встал,  *Дети потягиваются.*

Чистить зубки побежал.

Вправо-влево, вправо-влево -  *В улыбке открыть рот и кончиком языка*

Чистим зубки мы умело.  *Сильно «почистить» за нижними зубами*

*вправо-влево 5-6 раз, затем за верхними зубами 5-6раз.*

Пополощем ротик,  *Имитация полоскания рта*

Как чистюля Котик.

Музик наш расческу взял  *В улыбке закусить язык зубами,*

И причесываться стал. *«протаскивать» язык между зубами*

Мы за ним не отстаем – *вперед-назад;*

Всё покажем язычком.

Дальше по порядку

Делаем зарядку!

Котик спинку выгибает,  *Улыбка, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгнуть, удерживать под счет до 5*

Котик спинку прогибает.  *Открыть хорошо рот, поднять* *язык за верхние зубы.*

А теперь язык наш - мяч.  *Рот закрыть, кончик языка с*

Начинаем футбольный матч!  *напряжением упирать то*

В одну Гол забили мы! Ура!!  *то в другую щеку так, чтобы*

*под щекой надувались «мячики».*

Вот и завтракать пора:  *Улыбнуться, открыть рот,*

Котик нам напек блины,  *положить широкий язык на нижнюю*

Со сметаною они.*губу и удерживать под счет до 5-ти.*

Как сметану любит Котик?  *Улыбнуться, открыть рот, облизать* Оближи

скорее *языком верхнюю, затем нижнюю губу.*

А теперь чаек попьём.  *Улыбнуться, открыть рот, высунуть*

Чай мы в чашечку нальем.  *язык и тянуть его к носу, загибая бока*

*язычка в виде чашечки*

Котик сыт, Котик рад!  *Ритмично хлопать в ладоши.*

Котик любит всех ребят!

**Гном**: Наша сказка еще не закончилась, давайте поиграем в игру! ***Музыкальная игра «Кот Музик и мыши»******(сл. и муз. О.Арсеневской)***

В синей ночи  *Тихо крадутся*

Тишь, тишь.

В синей ночи

Мышь, мышь.

Только Музик кот не спит,  *«Грозят пальцем», говорят громко*

Музик диски сторожит.

Музик глазки открывает,  *Дети говорят тихо, Кот выполняет*

Музик спинку выгибает,  *движения по тексту*

Кот проснулся! Вот беда!  *Говорят громко, ритмично хлопают в ладоши*

Разбегайтесь кто куда! *(дети бегут на стульчики, Кот их догоняет)*

Ведущая: Наши дети очень любят музыку. Ребята, берите скорее свои музыкальные инструменты и сыграйте веселее!

Оркестр шумовых инструментов «День и ночь» Ахмерова А. С.

Рано утром в темном небе

Вдруг раздался сильный гром:

Крышка от кастрюли

Капли стукали по крыше

Отчего запел весь дом:

Перевернутые кухонные миски

Тут поднялся сильный ветер,

Зашумел в листве, в саду:

Гудящая дудочка и фольга

С веток яблоки срывались,

Падали на землю- БУМ!

Барабан

А сороки от испуга

Растрещались по округе:

Трещетка

Гром ударил еще раз-

Крышка от кастрюли

И затихло все тот час

Пауза

Лишь маленькие капельки

Стекали с капали:

Вот тучи расступились

И солнышко взошло.

Металлофон

От соловьиных трелей

Нам радостно, светло:

- Колокольчик - Бубен

- Колокольчик и бубен вместе

Успокоилась природа,

Мы услышим новый звук:

За околицей, в лесу

Раздается дятла стук:

Деревянные ложки

На соседней улице

Тройка лошадей бежит:

А над беленьким цветочком

Пролетая, жук жужжит:

Игрушечный детский фен на батарейках

Незаметно стало тише,

Солнце скрылось за горой.

Спят в кроватках ребятишки,

(Кладут ладошки под щёчки –«спят»)

В ульях спит пчелиный рой.

Вот одна, вторая, много!

В небе звездочки зажглись:

Фужеры, наполненные водой +металлическая палочка (в работе 4-х летними детьми использую треугольник)

С наступленьем ночи мыши

Все на кухне собрались

Маракасы

Нашли мешочек семечек

И вся семья мышат

С огромным удовольствием

Едят, грызут, шуршат:

Скорлупки от фисташек, прикрепленные к деревянной ложке

Вдруг один мышонок прыгнул,

Скатерть зацепил и ту-у-ут… .

На пол грохнулась кастрюля,

Издавая жуткий звук:

Тарелки

Все мышата испугались

И по норкам разбежались.

Нас теперь вокруг одна

Окружает тишина….

Прижать палец к губам: Т-с-с-с

Ведущая: Гномик, скажи, где же наши диски, ребята хотят слушать добрую музыку? Правда, дети?

Гном: Простите меня, я их взял чтобы послушать песенки!

Ведущая: Ну что, дети, простим Гнома? Ведь у нас получилось, такая полезная, интересная прогулка!

Ребята, давайте споем песенку про Гнома и бабочку! (на выбор музыкального руководителя)

Ведущая: Спасибо тебе, Гномик! Ребята! Вам понравилось занятие? Я очень рада! Я желаю вам крепкого здоровья и веселого настроения! До новых встреч!

Занятие №5 "Если хочешь быть здоров"

Цель: Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2.Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

3.Повышать адаптивные возможности детского организма с помощью здоровьесберегающих технологий (*активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям)*

Музыкальный материал:

1. *«Танцуйте сидя», муз. Б. Савельева*
2. *«Рэгтайм» муз.Э.Чеплина*
3. *«Алибаба», муз. В. Преснякова, сл. И.Шаферана*
4. *Песня «Микробы», муз С.Соснина*
5. *Песня «О вредной и полезной пище», муз. С.Соснина*
6. *«Ку-ку», коммуникативный танец - игра, муз. неизвестного автора*
7. *Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров», муз. В.Соловьёва-Седова*

*Оборудование:*

1. *Карточки - картинки из картотеки «Дыхательная гимнастика»*
2. *Карточки-картинки из картотеки «Артикуляционная гимнастика»*
3. *Книга загадок*
4. *Куколки по количеству детей*

*Ход занятия:*

*Дети входят в зал врассыпную, останавливаются, занимают места лицом к музыкальному руководителю.*

***Муз. руководитель***Здравствуйте, ребята! *(дети здороваются)*

А теперь давайте поздороваемся по-другому! Повторяйте за мной!

Здравст-вуй-те! *(хлопки 3 раза; топают 3 раза; хлопок - 2 шлепка; шлепок - 2 хлопка; щелк- хлоп - шлеп; топ – хлоп – щёлк и.т.д.)*

Какое слово вы услышите сейчас: здравствуйте или привет? *(определяют по ритму – хлопки; повторяют все вместе и по одному.)*

А что я скажу сейчас: *здравствуйте дети или здравствуйте ребята?*

Как меня зовут? Я сейчас своё имя прохлопаю, а отчество протопаю

*( воспроизведение ритма),*повторяйте за мной *(дети повторяют)*

Чьё имя я прохлопаю сейчас: Ваня или Наташа? *(дети отгадывают)*

Наташа, повторяй за мной! *( все дети поочерёдно воспроизводят заданный ритм звучащими жестами: хлопки, шлепки щелчки, топание)*

***Фонопедическое упражнение «Вежливые слова»***

Чтобы вежливым быть, нужно «здравствуй» говорить

Всем, кого б не встретил – это знают дети.

Скажешь «Здравствуй» и в ответ прозвучит «Привет! Привет!»

Здравствуйте, ладошки! *(дети хлопают)*

Здравствуйте, сапожки! *( дети топают)*

Здравствуйте, лягушки! *(квакают)*

Здравствуйте, кукушки! *(кукуют)*

Здравствуй, звонкий каблучок! (*цокают языком)*

И малышка светлячок! *(на выдохе произносят «с-с-с»)*

Здравствуй, поросёнок! *(хрюкают)*

И маленький телёнок! *( мычат)*

Здравствуй, шустрый ветерок*! (дуют)*

Здравствуй, детский голосок!(*звенят голосами)*

Здравствуй, сонная ворона! (*зевают со звуком)*

Поезд длинный у перрона! ( тянут «Ту-у»)

Добрый день ручным часам!( тикают)

Громким детским голосам! (громко кричат)

Здравствуй, бурная река! (болтают языком («бл-бл»)

В синем небе облака! ( тихо поют «А» в фальцетном регистре)

Дети садятся на пол.

Муз. руководитель А сейчас садитесь, я вам что-то расскажу…

Вчера была я в магазине и видела там на витрине

Шкатулку, зеркальце, помаду и я купила всё, что надо!

А вы любите ходить в магазин? Что можно там купить? А вы видели когда-нибудь, чтобы в магазине продавалось здоровье?

Купить можно много: игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога, стремительный скутер,  
Коралловый остров (хоть это и сложно),  
Но только здоровье купить невозможно.

А если здоровье купить нельзя, то его самим нужно беречь и укреплять. Что для этого нужно делать? ( дети отвечают)

Чтоб здоровье раздобыть, не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться, и всё будет получаться.

Ну, что ж давайте обо всём по порядку.

Солнышко встало, утро настало!

То вприпрыжку, то вприсядку утром делаем… зарядку!

***Музыкально- ритмические движения«Танцуйте сидя»***

*(дети выполняют движения по показу муз.рук.)*

А теперь будьте внимательны: я вам показывать движения не буду. Слушайте и выполняйте под музыку!

***Музыкальная физкульминутка***

*Делай вместе, делай раз! Скоро-скоро в первый класс!*

*Два хлопка над головой, покружились мы с тобой!*

*Делай вместе, делай два! Вправо-влево голова,*

*Потянулись выше всех, руки в стороны и вверх!*

*Делай вместе, делай три! В потолок ты посмотри!*

*Всем ребятам улыбнись и до пола дотянись!*

*Делай вместе и четыре! Любят спорт все люди в мире,*

*Ну, а дети больше всех, руки в стороны и вверх!*

*Делай вместе, делай пять! Покружились мы опять!*

*А теперь давай скорей ты попрыгай веселей!*

Послушайте, в каком ритме бьётся ваше сердце! *(дети прикладывают ладони к сердцу, затем нащупывают пульс)*

Попробуем восстановить наше дыхание!

***Упражнение «Мельница»***

Дуйте, дуйте ветры в поле *( ноги на ширине плеч, руки свободно раскачиваются из стороны в сторону*)

Чтобы *(руки согнуть в локтях и скрестить перед собой ладонями к себе)* мельницы мололи, чтобы завтра из муки испекли нам *(круговые взмахи обеими руками)*пирожки *(руки вперёд – ладонями вверх)*

***Дыхательная гимнастика****(карточки-картинки)*

Ромашки нюхает Катюшка. Их так много на опушке.

*(Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот).*

Носом дёргает собачка. Фу! Невкусно пахнет жвачка.

*(очень глубоко взять дыхание через нос, не поднимая плечи. Резко, активно выдохнуть через рот)*

Лягушка открывает рот, и шумно выдыхает… Вот!

*(поднять вверх руки, сделать круговое движение – вдох. Выдох со звуком «Ф-ф-ф-ф»)*

Ну-ка, выпяти животик – получился бегемотик.

А теперь втяни живот. Похудел наш бегемот.

*(руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендутся произносить звуки «шшшшш» или «ффффф»)*

Мы на мяч посадим Машу, покатаем куклу нашу.

*(дети берут куколку, ложатся на пол. На область диафрагмы посадить куклу. Плавно и неторопливо вздохнуть так, чтобы передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая куклу. Выдох производится через рот плавно. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается – кукла опускается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшш» или «ффф»)*

Теперь сядем, скрестим ноги и подышим все, как йоги!

*(дети садятся по-турецки. Спокойное дыхание)*

Ну, что ж после зарядки пора умываться. Идём в ванную комнату.

***Психогимнастика . Этюд «Умывание»***

***Игровой массаж «Расческа»***

Расчёсочка, расчёсочка, расчёсочка моя.

Причешет и пригладит расчёсочка меня.

Сделает расчёсочка красивую причёсочку. (дети расчёсывают волосы пальцами)

Вот какие красивые дети, приятно на вас посмотреть! Улыбнитесь!

Артикуляционная гимнастика

***«Заборчик»***Широка Нева-река, и улыбка широка.

Зубки все мои видны – от краёв и до десны.

*(Улыбнуться с напряжением так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении от 1 до 10)*

***«Чистим зубки!»***Рот откройте, улыбнитесь, свои зубки покажите,

Чистим верхние и нижние, ведь они у нас не лишние!

(улыбнуться, открыть рот, кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочерёдно нижние и верхние зубы)

***«Маляр»*** Язык, как кисточка моя, и ею нёбо крашу я.

*(Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо, двигаясь от зубов до горлышка)*

А теперь нам пора завтракать!

Вздыхает мартышка: «Какая судьба! Я, кажется, стала глазами слаба.  
Беру я из хлебницы белый батон, и сразу же чёрным становится он!» (Л.Авдеева)

Почему это произошло?

С аппетитом всё в порядке, Зайка съел морковку с грядки,  
Мыть не стал, а сунул в ротик, и теперь болит животик (В.Марахин)  
Почему у Зайки заболел живот?

Мышка плохо лапки мыла: лишь водичкою смочила,  
Мылить мылом не старалась, и на лапках грязь осталась (Г. Новицкая)

Ну-ка, угадать попробуй, кто в грязи живёт?... (МИКРОБЫ)

Там, где грязь, живут микробы. Мелкие — не увидать.  
Их, микробов, очень много, невозможно сосчитать.Если грязными руками кушать или трогать рот,  
Непременно от микробов сильно заболит живот.

Песня «Микробы»

Мы поняли, что грязными руками есть нельзя. Малышка - бегемотик помыл руки с мылом и побежал завтракать. Но, послушайте, что с ним произошло.

Громко стонет бегемотик: «Ой‐ой‐ой! Болит животик!  
Зря я не послушал маму —съел конфет два килограмма!»

Почему это случилось? (дети отвечают) Что полезно есть на завтрак?

Утро ясное пришло, завтрак утро принесло.

У пушистой белочки орехи на тарелочке.

У котёнка и щенка два стакана молока,

У мышонка – вкусный сыр, у лисы – густой кефир,

У зайчат – печенье, у пчелы – варенье.

А в тарелку нашу мы положим…. (КАШУ)  
После завтрака можно поиграть

*Коммуникативная танец- игра "Ку- ку!"*

Чтобы не был хилым, вялым, не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке, делай каждый день… (ЗАРЯДКУ)

Позабудь ты про компьютер. Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья свежим воздухом… (ДЫШАТЬ)

Чтоб «грязнулею» не быть, следует со мной, дружить.

Пенное, душистое, ручки будут — чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю…

Но как только пену смыло, перестало щипать… (МЫЛО)

Горяча и холодна я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу, от болезней берегу. (ВОДА)

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, … *(В,С)*

Эти правила, ребята, выполнять нужно всегда,

Чтобы быть здоровым, сильным. Вы запомнили их? (ДА)

*Под звучание песни «Если хочешь быть здоров» дети выходят из зала*

Занятие №6 Музыкальный досуг "Ох и Ах в гостях у ребят"

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения, приобщение детей к здоровому образу жизни  
**Задачи:**формировать желание участвовать в играх и эстафетах на свежем воздухе; развивать внимание, смекалку, координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу; воспитывать желание быть здоровыми, командный дух, сплочённость.  
**Оборудование:**большой резиновый мяч, маленькие резиновые мячики (10 шт.), корзины (4 шт., 2-е из них широкие), погремушки (по количеству участников), обручи (2 шт.), кегли (6-8 шт.), скамейки (3-4 шт.), скакалка, сок на всех детей.  
 **Ход досуга:**

**Ведущий.** Добрый день, дорогие ребята! О каком времени года говорится в стихотворении, которое я вам сейчас прочитаю?

Ярко солнне светит,

В воздухе тепло,

И, куда ни взглянешь,

Все кругом светло.

По лугу пестреют

Яркие цветы,

Золотом облиты

Темные листы.

Дремлет лес. Ни звука, —

Лист не шелестит,

Только жаворонок

В воздухе звенит. *И. Суриков*

**Дети**. О лете.

**Ведущий**. Совершенно верно. Я очень люблю лето, а вы?

*Дети отвечают.* А за что вы его любите? *Дети отвечают.*

Летом можно много времени проводить на свежем воздухе, играя в различные игры, катаясь на велосипеде, самокате и роликах, прыгать через скакалку, играть в футбол, купаться. Благодаря всему этому мы становимся крепкими, здоровыми и закаленными.

*Звучит веселая музыка. С одной стороны площадки к детям выбегает Ах, одетый в легкий летний спортивный костюм. В руках он держит пакет.*

**Ах** У меня здоровый вид,

Голова никогда не болит.

Потому что я, друзья,

Весельчак и здоровяк.

Добрый день, девчонки и мальчишки! Очень торопился к вам на праздник. Надеюсь, я не опоздал?

**Дети**. Нет.

*Звучит спокойная музыка. С дугой стороны площадки входит Ох. Поверх теплого спортивного костюма на его шее повязан шарф.*

**Ох** Как бы мне не заболеть

И не простудиться.

И, может, совершенно зря

На праздник к вам явился.

**Ведущий.** Здравствуй, Ох. Мы рады, что ты к нам пришел. Только оделся ты не по погоде. Вот послушай, что тебе расскажут дети о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.

**Дети**. Много времени проводить на свежем воздухе. Купаться. Закаляться.

Кушать овощи и фрукты. Не заниматься самолечением. Посещать спортивные секции. Одеваться по погоде. Ходить в походы.

**Ох** Это мне не по плечу.

Лучше я домой пойду.

Замотаюсь в одеяло

И немножечко вздремну.

**Ведущий**. Оставайся лучше с нами. Посмотри-ка на наших ребят и многому у них поучись.

**Ох**. Ох! Не знаю, что и делать... Хорошо, останусь, но только на

немножечко.

**Ведущий.** Ах, а что у тебя в пакете?

**Ах.** Пусть дети отгадают, что я такое принес.

Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет.

**Дети**. Да это же мяч!

**Ах.** Правильно, это мяч. (*Достает из пакета два мяча*.)

**Ведущий**. Мячик нам необходим, поиграют дети с ним.

**Ах**. Предлагаю ребятам разделиться на две команды и провести соревнования с мячом.

**Ведущий**. Дети, вы согласны?

**Дети** (хором). Да!

***Эстафета 1. Бег с передачей мяча***

*Участники обеих команд выстраиваются у стартовой линии. Расстояние до ориентира 8 м. У первых игроков в руках находится мяч. По команде Аха они бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются к своей команде и передают мяч следующему участнику.*

***Эстафета 2. Прыжки с мячом***

*Расстояние от стартовой линии до ориентира 5 м. Первые игроки зажимают мяч коленками и устремляются вперед. К своей команде они возвращаются бегом, держа мяч в руках.*

**Ведущий.** Ох, может быть и ты с нами поиграешь?

**Ох.**Но ведь я ничего не умею. Да еще мне очень жарко и неловко.

**Ведущий**. А ты сними теплую одежду. Тебе так будет легче и свободнее.

*Ох снимает с себя теплый костюм, остается в шортах и футболке.*

**Ох.** Я готов.

**Ах. Тогда слушай следующую загадку.**  
 C ним можно играть,  
 Катать его и вращать.  
 Он будто бы буква «О»:  
 Круг, а внутри — ничего. ***(обруч)***

***Эстафета «Прокати обруч»***

*Первыми участниками могут быть Ох и Ах. В руках у них по обручу. Перед каждой командой ведущий расставляет в ряд по 3-4 кегли, на расстоянии 50 см друг от друга. По сигналу ведущего участники должны прокатить обруч между кеглями, развернуться и по прямой линии катить его до своей команды, передать следующему участнику и встать в конец команды.*

**Ведущий** Молодцы. Обруч и в ваших руках были послушными и катились очень быстро. Вы отлично справились с заданием. Готовьтесь к следующему испытанию.

***Эстафета «Переправа***

*Напротив команд стоят скамейки. На них сидят Ох и Ах. У них в руках по обручу. По сигналу ведущего Ох и Ах бегут каждый к своей команде, организовывают переправу с помощью обруча. В обруч могут поместиться примерно 3-4 ребёнка. Ох и Ах бегут впереди, тянут детей, которые внутри обруча до скамеек, оставляют их там и бегут обратно к своим командам. Выполняют следующую переправу.*

**Ах** Молодцы. Вы отлично справились с заданием. Слушайте следующую загадку.  
В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок? ***(скакалка)***

***Подвижная игра «Рыбак и рыбки»***

*Дети вместе с ведущим и одним из героев встают в круг, а рыбак в центр круга. У него в руках скакалка в качестве удочки. Он начинает вращать скакалку таким образом, чтобы та делала круг за кругом. Участники игры должны подпрыгивать, когда скакалка приближается, стараясь, чтобы она не задела ноги кого-нибудь из них. Если скакалка касается ног ребёнка, считается, что рыбак поймал рыбку. Ребёнок в этом случае выбывает из игры и садится на скамейку.*

**Ох**. Мне совсем не хочется идти домой. Мне нравится играть с детьми. Это так интересно и весело. А самое главное — мы все вместе. А дома я нахожусь постоянно один и скучаю.

**Ах** Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи, мячи и палки.

Будешь ты тогда здоров,

Обязательно здоров.

**Ох** Какое счастье, я здоров,

И мне не нужно докторов.

Со спортом буду я дружить

И дружбой с вами дорожить.

**Ведущий.** Друзья! Давайте подведем итоги наших соревнований. Сегодня мы убедились, что наши дети растут сильными, ловкими, бодрыми, веселыми, а главное — здоровыми.

Теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Спортом дружно заниматься

И почаще всем встречаться.

*Ох и Ах благодарят ребят за праздник и вместе убегают.*

**Методическая литература для проекта:**

**1.** "Как воспитать здорового ребенка " В.Г. Алямовская . – М.: Линка – Пресс,

**2**. "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ" Гаврючина Л.В. метод. пособие

Л.В.Гаврючина. – М. : Сфера, 2008

**3.** "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду " О.Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011.-204 с.

**4.** "Музыкальная палитра" методическое пособие для музыкальных руководителей г. Санкт-Петербург