

The background of the entire page is a colorful illustration. At the top, a bright yellow sun with rays is in a blue sky with white clouds. Below the sun are two large green hills. In the middle ground, there is a village with several houses having blue, red, and yellow roofs. In the foreground, two children are standing on a grey balcony railing. The child on the left is a boy with brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and blue shorts, with his right arm raised. The child on the right is a girl with brown hair in pigtails, wearing a yellow long-sleeved shirt and yellow shorts, with her right arm raised. The text is overlaid on the upper part of the illustration.

Методический сборник
«Музыкально-оздоровительная
деятельность дошкольников»

Разработчик:

Музыкальный руководитель

Макарычева Ольга Николаевна

Пояснительная записка

О лечебных силах музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. В наши дни врачи все чаще обращаются «приятному» лекарству, через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.

Оздоровительная функция музыки очень важна в работе с дошкольниками, так как позволяет оптимизировать эмоциональное состояние, развивает коммуникативные и творческие возможности ребенка, повышает самооценку на основе самоактуализации, развивает эстетические чувства.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Академик П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. **Академик В.М. Бехтерев** доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. Исследования доктора педагогических наук **Н. А. Ветлугиной** доказывают, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание; ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений; развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка является одним из средств физического развития детей.

Совершенствование дошкольного образования на основе интеграции разделов образовательных программ требует пересмотра форм организации и содержания педагогического процесса, в том числе и в сфере физического воспитания. Между тем, по мнению многих авторитетных специалистов, сложившаяся система физического воспитания дошкольников ориентирована главным образом на телесное развитие детей, поскольку в процессе физкультурной деятельности решаются задачи преимущественно двигательного характера. В то же время, как указывает И.М. Козлов, интеграция познавательной и двигательной активности детей в процессе физического воспитания способствует эффективному решению как образовательных, так и оздоровительных задач.

► Цель

повышение интереса детей к здоровому образу жизни, посредством использования здоровьесберегающих технологий в различных видах музыкальной деятельности

Задачи:

- Познакомить детей с различными видами музыкально-оздоровительных упражнений.
- Расширить и обобщить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.
- Развивать у детей умение воспринимать характер музыкальных произведений и передавать его в импровизации движений, пении, играх.
- Развивать чувство ритма в музицировании, упражнять в ритмичном выполнении танцевальных движений.
- Укреплять голосовой аппарат детей при помощи оздоровительного упражнения для горла.
- Способствовать профилактике простудных заболеваний посредством самомассажа, дыхательной гимнастики, динамических упражнений.

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.

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 сбережем. (разводят руки в стороны)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Дыхательная гимнастика.

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.

"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.

"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.

"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!"

Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа

повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

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.

Пальчиковые игры.

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.

"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)

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный 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.

"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")

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. 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.

Музыкальное сопровождение

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
И.С.Бах. "Шутка".
И.Брамс. "Вальс".
А.Вивальди "Времена года"
Й.Гайдн. "Серенада"
Д.Кабалевский "Клоуны"
Д.Кабалевский "Петя и волк"
В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

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

Музыка для пробуждения после дневного сна

Л.Боккерини "Менуэт"
Э.Григ "Утро"
А.Дворжак "Славянский танец"
Лютневая музыка XVII века

Ф.Лист "Утешения"

Ф.Мендельсон "Песня без слов"

В.Моцарт "Сонаты"

М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

Т.Альбиони "Адажио"

И.С.Бах "Ария из сюиты №3"

Л.Бетховен "Лунная соната"

К.Глюк "Мелодия"

Э.Григ "Песня Сольвейг"

К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

Н.Римский-Корсаков "Море"

Г.Свиридов "Романс"

К.Сен-Санс "Лебедь"

Развлечение

«Знакомство с городом Здравгородом и его жителями»

(подготовительная группа)

Вид : музыкально-оздоровительное.

Тип : интегрированное.

Цель: повышение интереса детей к здоровому образу жизни в различных видах музыкальной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

Разучить с детьми припев новой песни.

Расширить и обобщить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.

2. Развивающие:

Развивать чувство ритма в музицировании, упражнять в ритмичном выполнении танцевальных движений.

Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни, любознательность, желание самостоятельно найти ответ.

3. Воспитательные:

Воспитывать навыки культуры поведения, чувство доброты и взаимопомощи.

4. Оздоровительные:

Укреплять голосовой аппарат детей при помощи оздоровительного упражнения для горла.

Оборудование:

Бутафорское дерево, столики, нотные листы с дырками, коробка, игрушка «Кот» с шарфом на шее, набор пиктограмм «Бодрики» и «Охохоньки», надпись «Здравгород», фигурки «Бодриков», этикетка с загадками, музыкальные инструменты Кухонного оркестра, вертушка с картинками-символами, обруч с

прикрепленными к нему желтыми и оранжевыми лентами, атрибут на голову «Солнышко».

Ход образовательной деятельности:

Муз.рук.: Здравствуйте, ребята! Сегодня замечательный день! За окном холодная осень, а в нашем зале тепло и уютно. Так и хочется пожелать всем «Доброе утро!». А теперь улыбнитесь и скажите друг другу: «Доброе утро!» Хотите, я научу вас приветствовать людей не словами, а песенкой?

Валеологическая песенка с оздоровительным массажем «Доброе утро»

Муз.рук.: Замечательно, а теперь я сыграю вам добрую музыку.

(открывает ноты и видит листы с дырками) Что случилось с нотами? Почему на нотных листах появились дырки? *(ответы детей)*

Муз.рук.: Похоже, что ноты прогрызли мыши. Ребята, что же делать? Кто может защитить наши ноты и книги от мышей? Правильно, кот! Только в детском саду коты не живут.

Звучит магнитофонная запись: Это простые коты в садике не живут! А я не простой: я, «Апчихи!», музыкальный кот.

Муз.рук.: Вот так чудеса! Музыкальный кот! Как тебя зовут?

Голос: Меня даже зовут музыкально: Музик.

Муз.рук.: Мурзик?

Голос: Да нет же, Му-зик! От слова «Музыка». Апчихи! Скорее достаньте меня из коробки. Здесь же так тесно! *(педагог вместе с детьми вынимает игрушечного Музика из красивой коробки)*

Муз.рук.: Ребята, посмотрите: какой красивый котик! Только он почему-то всё время чихает. Такой больной кот не сможет охранять наши ноты. Как можно помочь Музику стать здоровым?

(ответы детей)

Я предлагаю отправиться в удивительный город. В этом городе никто никогда не болеет, поэтому только там мы сможем узнать секреты здоровья. В этом городе каждое утро все жители делают утреннюю...

Дети: Зарядку!

Муз.рук.: Вы правы. Утренняя зарядка – **первый** секрет здоровья. А на чем мы доберемся в этот загадочный город?

(предложения детей)

Если нам нельзя куда-то не доплыть, не доскакать,

На Топ-тобусе веселом можно быстро дошагать!

Музыкально-ритмическая разминка "На Топ-тобусе"

Муз.рук.: По дорожке мы шли, к чудо-городу пришли.

Педагог обращает внимание на надпись «Здравгород». Дети читают.

Муз.рук.: Только что-то наш котик совсем загрустил, ушки, лапки опустил. Ребята, покажите, как Музик грустит.

Муз.рук.: А каким бы вы хотели видеть котика?

Муз.рук.: Вот и в этом городе живут маленькие человечки: веселые Бодрики и грустные Охохоньки.

Начинаем представление! Будет супер-превращение! Если зазвучит задорная полька, вы станете веселыми Бодриками, будете танцевать и хохотать. Если зазвучит печальная мелодия, вы превращаетесь в грустных Охохонек, охаете и вздыхаете.

Слушание музыки «Весело – грустно»

Под веселую музыку «Польки» П. И. Чайковского дети танцуют, прыгают, смеются. Со сменой музыки на печальную мелодии пьесы «Болезнь куклы» дети грустят, вздыхают.

В конце упражнения муз.рук. поворачивает лицом к детям фигурку Мылкина-Пузыркина.

Муз.рук.: Ребята, это же Бодрик! Его зовут Мылкин-Пузыркин. Он очень любит мыться. Полотенце новое взял – с этикеткой. Да это же загадки!

(читает) Да это же загадки!

1. Утром, вымыв глазки, губы,

Очень важно чистить... (зубы)

2. Для красивой для прически

Детям всем нужна... (расческа)

3. Чтобы тело чисто было,

Нужно взять кусочек... (мыла)

Муз.рук: Ребята, как вы думаете, почему у этого такая странная фамилия? *(ответы детей)* А вы знаете, какая у Мылкина-Пузыркина любимая игра? Развеселим Котика и надует тысячу пузырей!

Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри»

Дети по показу муз. руководителя выдувают мыльные пузыри вверх, вниз, поворачивают голову вправо, влево.

Муз.рук.: Ребята, посмотрите, как понравились Музику мыльные пузыри! Ребята, вы любите мылом умываться? Котик, ты любишь умываться? *(Кот отрицательно вертит головой)* Тогда тебе нужно послушать полезную песенку – «Умывалочку».

(Кот положительно кивает) Почему ты молчишь? У тебя горлышко болит? *(Музик грустно вздыхает)* Ребята, присаживайтесь на музыкальную полянку – полечим Музика, устроим настоящий кошачий хор!

V. Оздоровительное упражнение для горла «Мяу!»

Дети пропевают «Мяу!» по звукам до-мажорного трезвучия с разной интонацией: весело, грустно, беззвучно, громко и четко.

Муз.рук.: Наш Музик теперь может вместе с нами спеть песенку. Я начну петь, а вы подпевайте припев песни: «Нужно ручки чисто мыть, чтоб всегда здоровым быть!»

Песня «Умывалочка» (сл. и муз. О. Арсеновской)

Муз.рук.: Вспомним: **первый секрет** здоровья - **утренняя зарядка**. А **второй секрет**: умываться, содержать в чистоте свое тело.

(звучит запись грохота и шума)

Муз.рук. *(обращает внимание детей на фигурки Витаминкина и Вкусняшкина):*

Что за шум? Что за гром? Ах, это Бодрики Витаминкин и Вкусняшкин. Они всегда о чем-то спорят. Послушайте:

Витаминкин (звучит запись голоса): Ешьте больше витаминов:

Яблок, груш и мандаринов.

Для здоровья малышей

Нужно много овощей!

Вкусняшкин (звучит запись голоса): Нет! Еда должна быть вкусной,

Лучше торт, чем лист капустный!

Детям нужен шоколад,

Карамель и мармелад.

Муз.рук.: Витаминкин, Вкусняшкин, не ссорьтесь!

Ребята, помогите разрешить спор: какой должна быть еда для здоровых детей? *(ответы детей)* **Вот и третий секрет здоровья!**

Спор давно закончить нужно.

Лучше мы сыграем дружно.

Ложки, плошки, зазвените,

Всех ребят повеселите!

Получился настоящий Кухонный оркестр! А я буду вашим дирижером.

Кухонный оркестр «Светит месяц»

Дети играют на самодельных музыкальных инструментах: игрушечные ложки и поварешки на вешалках, пластмассовые фрукты с горохом и рисом внутри, крышки от кастрюлек, сковородки и т.д.

Муз.рук.: Мы уже открыли 3 секрета здоровья, а наш Музик так и не выздоровел. Кто же нам откроет еще один секрет?

(Звучит загадочная музыка, муз.рук. обращает внимание детей на ширму):

Посмотрите, за ширмой кто-то прячется. Раз, два, три, четыре, пять! Мы идем тебя искать!

Дети подходят к ширме, муз.рук. достает из-за ширмы бодрика Прыгалкина с вертушкой. На ней - картинки-символы, изображающие различные виды движения. На последней – танцующие человечки.

Муз.рук.: Ребята, это же Бодрик Прыгалкин. Он хочет, чтобы вы сами догадались, что еще нужно для здоровья. (дети называют виды движения)

Правильно! Нужно как можно больше двигаться! Это **четвертый секрет здоровья**. Подвигаться мы можем и на нашем музыкальном занятии: будем танцевать! А разучить новый танец нам помогут солнечные лучики. Повторяйте все движения за мной!

Танец по показу муз.руководителя «Лучики надежды и добра»

Муз.рук.: Ребята, посмотрите, какое у нас солнышко получилось! И наш Котик выздоровел! (снимает с Кота шарфик) Ему помогли секреты здоровья. Какие? В каком городе мы их нашли?

Вам понравилось наше занятие? Вы замечательно выполнили все задания и ответили на все вопросы. Вы очень умные и сообразительные дети. Я хотела бы еще чуть-чуть приподнять всем настроение: и вам, дорогие ребята, и вам, дорогие взрослые.

Психогимнастика «Лучик»

К солнышку потянулись,

Лучик взяли,

К сердцу прижали,

Людам отдали

И улыбнулись!!!