

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»»
Спасского муниципального района Республики Татарстан

Л Э П Б У К

Образовательная область:

**Художественно-эстетическое
развитие.**

Музыкальная деятельность.

Тема:

**Здоровьесберегающие технологии
на музыкальном занятии.**

Название

"Семь нот здоровья"

Музыкальный руководитель:

Белоглазова Анна Андреевна

г. Болгар 2020 г.

Актуальность:

Забота о здоровье детей – это важнейшая задача всего общества. Музыкальные способности занимают важное место в структуре интеллекта и общих черт личности. В музыкальной деятельности возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии.

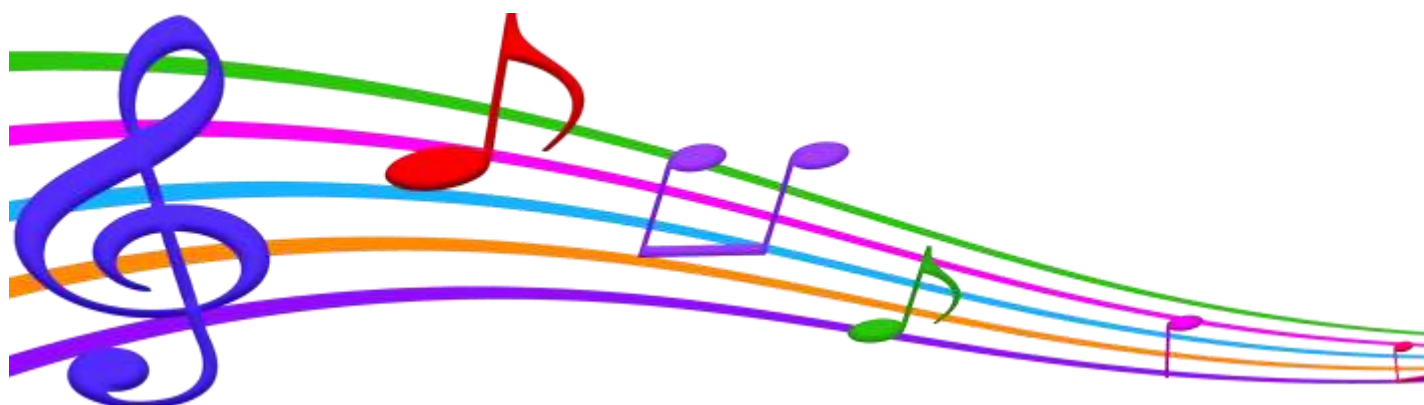
Цель: Оптимизировать систему музыкально-оздоровительной работы ДООУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий

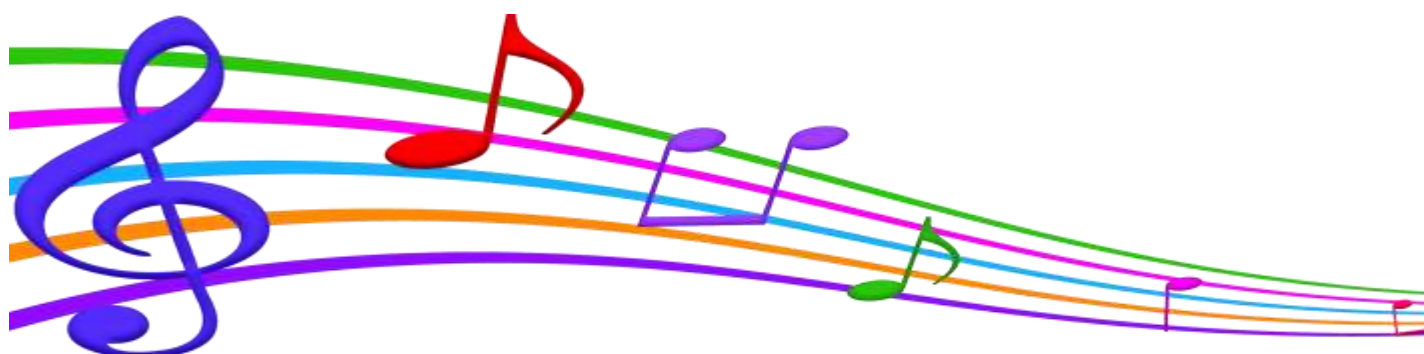
Задачи: Познакомить детей с традиционными и нетрадиционными здоровьесберегающими технологиями.

- Развивать мелкую моторику, умение совмещать речь с движениями, выполнять упражнения с помощью предметов.
- Вызвать интерес к данным видам упражнений.
- Воспитывать внимательность, быструю реакцию, активность.
- Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценность здорового образа жизни.
- Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Краткое описание:

Лэпбук «Семь нот здоровья» представляет собой тематическую интерактивную папку-раскладушку в виде гитары, разделенную на 2 блока. Он изготовлен из плотного картона с использованием самоклеящейся пленки, цветного картона, иллюстраций, прищепок. Все использованные материалы безопасны для использования детьми.







Валеологические песенки – распевки

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты (в том числе из 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.





Карточка №5
ЗДРАВСТВУЙ, ДРУЖОК

Здравствуй, дружочек! Здравствуй, дружок! *(дети подают руки рядом стоящим)*

Встанем с тобою мы вместе в кружок.
Дружно по кругу с тобою пойдем. *(идут по кругу, взявшись за руки)*

Здороваться вместе начнем:

Здравствуйте, здравствуйте, ручки, - хлоп-хлоп! *(хлопают в ладоши)*

Здравствуйте, здравствуйте, ножки, - топ-топ! *(топают ногами)*

Здравствуйте, наши коленки, - тук-тук! *(постукивают по коленкам кулачками)*

Здравствуйте пухлые щечки, - пух, пух! *(хлопают ладошками по щекам)*

Здравствуйте, ноготочки, - стук-стук! *(постукивают ноготочками рук)*

Здравствуй, веселый наш носик, - шмыг-шмыг! *(касаются кончиком пальца носа)*

Ноги - пружинки прыг, - прыг! *(прыгают на двух ногах)*

Здравствуй, дружочек! Здравствуй, дружок!

Быстро закружитесь ровный кружок. *(бегут по кругу)*

Резвые ножки быстро бегут и останавливаются тут.

4. Игра – приветствие «Доброе утро» Н. Красильников

Цель: Формировать выразительность речи и звукоподражания. Учить изменять темп речи и громкость голоса, использовать различные интонации.

Придуман кем – то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

- Доброе утро, - нам щелчут цветки.

- Доброе утро, – журчат ручейки.

- Доброе утро, - нам птица поёт.

- Доброе утро, - скажет нам кот.

- Доброе утро, - жужжит нам пчела.

- Доброе утро. Как ваши дела?

- Доброе утро, - лягушка сказала.

- Доброе утро, - наммышь пропищала.

Даже ползущий пятнистый питон

- Доброе утро, - вымолвил он.

- Доброе утро, шумят тополя.

- Доброе утро, родная земля.

- Доброе утро солнцу и пти-и-и-цам.

- Доброе утро улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым,

доверчивым.

Пусть доброе утро длится до вечера!

Помогает «собрать» внимание детей и настроить их на предстоящую совместную деятельность.





Дыхательная гимнастика

В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели дыхательной системы, развитие певческих способностей детей. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма, положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; восстанавливают нарушенное носовое дыхание.



Песня – игра «Тучка»

К верху глазки подними
И на тучку посмотри
Всем на удивление
Тучка в настроении
Вся такая чистая
Светлая, лучистая
А теперь смотри под ноги
Видишь лужа на дороге
Тучка обижается
В луже отражается
Вся такая хмурая, грустная, понурая...
Тучка , тучка, улыбнись и к ребятам повернись...
(проговаривая слова дети задувают капельки и тучка вновь улыбается)

Песня- игра «Веселый ветродуй»

Я веселый ветродуй
На меня скорей подуи
Носом глубоко вдыхай*(ребенок вдыхает носом)*
И сильнее выдыхай*(ребенок выдыхает ртом с силой воздуха чтобы закрутились лепестки ветродуя)*

Дыхательная гимнастика «Петух»

Крыльями взмахнул петух
Всех он разбудил нас вдруг
(1. развести руки в стороны сделав глубокий вдох);
(2. Хлопнуть руками по бедрам, проговаривая на выдохе
«ку- ка-ре-ку!» 5 раз).



Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию.



Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот.
Повторяем упражнение 3—5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления



Бегемотик рот открыл,
Подержал. Потом закрыл.
Подразним мы бегемота —
Подшутить над ним охота.



Артикуляционная гимнастика

«Иголочка»



Широко открываем рот,
приподнимаем и вытягиваем
вперед тонкий язычок.
Фиксируем положение на 3—5
секунд. Убираем язычок,
закрываем рот. Даем ребенку
время для отдыха и
расслабления. Повторяем
упражнение.





Оздоровительные И фонопедические упражнения

Оздоровительные и фонопедические упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно - глоточного аппарата и деятельности головного мозга.



Фонопедические упражнения В.В. Емельянова

Едем

"Губной вибрент" (помогаем указательным пальцем).

«Толстый голос»

На машине едем к маме бр-бр-бр.

Мы не ели, мы не спали - бр-бр-бр.

Целый день мы за рулем - бр-бр-бр.

все нам было нипочем - бр-бр-бр.

«Тонкий голос»

Ты, моя машина, не рычи - бр-бр-бр.

Ты, моя машина, не урчи - бр-бр-бр.

Ты, моя машина, не фырчи - бр-бр-бр.

Ты, моя машина, не ворчи - бр-бр-бр.



Фонопедические упражнения В.В. Емельянова

Вопросы – ответы

Используем гласные, интонируем вверх (вопрос) и вниз (ответ).

у-у-у-У . У-У-У-у;

у.у_у-О - О-О-О-у; о-о-о-А - А-А-А-о; и т.п.





Пальчиковые игры

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности.



«Апельсин»

Мы делили апельсин,
(**дети разламывают воображаемый апельсин на дольки**)
Много нас, (**показывают 10 пальцев**)
А он один. (**показывают 1 палец**)
Эта долька – для ежа.
Эта долька – для стрижа.
Эта долька – для утят.
Эта долька – для котят.
Эта долька – для бобра.
(**загибают по одному пальчику на каждую строчку**)
А для волка – кожура.
(**бросательные движения правой рукой**)
Он сердит на нас – беда!!!
(**сжимают кулаки и прижимают их к груди**)
Разбегайтесь – кто куда!!!
(**«бегут» пальцами по столу**)



«Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом
Есть нора – надёжный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами ёж колючий
Нагребает листья в кучу.
Из ветвей, корней, коры
Хатки делают бобры.
Спит в берлоге косоплыв,
До весны сосёт там лапу.
(**загибают по одному пальчику**)
Есть у каждого свой дом,
Всем тепло, уютно в нём.
(**хлопки ладонями**)



«Машина каша»

Мама кашу наварила,
Мама кашей всех кормила.
Положила Мама кашу
(**сгибают и разгибают кулачки**)
Кошке – в чашку,
Жулке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросёнкам.
(**загибают по одному пальчику**)
Всю посуду заняла,
Всё до крошки раздала.
(**сгибают и разгибают кулачки**)



«Где обедал воробей?»

Где обедал, воробей? (**машут перекрёстными ладошками**)
В зоопарке у зверей!
(**ладошки изображают раскрывающуюся пасть**)
Пообедал я сперва За решёткою у льва.
Подкрепился у лисицы,
У моржа попил водицы.
Ел морковку у слона.
С журавлём поел пшена.
Погостил у носорога,
Отрубей поел немного.
Побывал я на пиру
У хвостатых кенгуру.
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя.
(**на каждое название животного загибают по одному пальчику сначала на левой, затем на правой руке**)
А зубастый крокодил чуть меня не проглотил.
(**изображают раскрывающуюся пасть животного**)



«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
(**хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно**)
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,
Воробью, синичке, Зайчке усамоу.
(**загибают по одному пальчику, начиная с большого**)
Кому в платок,
Кому в зобок,
Кому в лапочку.
(**хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно**)



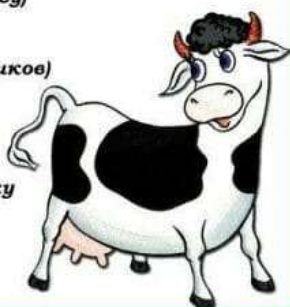
«Рыбка»

Рыбка плавает в водичке,
Рыбке весело играть.
(**сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка**)
Рыбка, рыбка, озорница,
(**грозят пальчиком**)
Мы тебя хотим поймать.
(**медленно сближают ладони**)
Рыбка спинку изогнула,
(**сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка**)
Крошку хлебную взяла.
(**делают хватательные движения обеими руками**)
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.
(**снова «плывут»**)



«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,
Хоть капельку – на донышке.
(**показывают, как доят корову**)
Ждут меня котятки,
Малые ребятки.
(**делают «мордочки» из пальчиков**)
Дай им сливок ложечку,
Творогу немножечко,
Масла, простоквашки,
Молочка для каши.
(**загибают по одному пальчику на обеих руках**)
Всем даёт здоровье
Молоко коровье.
(**снова доят**)



«Каша»

Каша в поле росла,
(**дети подняли руки, шевелят пальчиками**)
К нам в тарелку пришла.
(**«идут» пальчиками по столу**)
Всех друзей угостим,
По тарелке дадим.
(**в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки**)
Птичке-невеличке,
Зайцу и лисичке,
Кошке и матрёшке,
(**загибают по одному пальчику на обеих руках**)
Всем дадим по ложке!
(**разжимают кулачки**)





Игровой массаж

Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку, делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.





«Сова» (развитие мелкой моторики, улучшение кровообращения)

В гости к нам пришла сова

Хочет поиграть она

Ты сову передавай

Ей животик разминай

(дети передают сову и пальцами разминают ей живот, тем самым массируя кончики пальцев).

РЕПЕЙ (сл. и муз. ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А.)

1. Репей-пей-пей подрастай скорей

Выше поднимайся к лобику цепляйся *(массируем лоб массажным шариком)*

Репей-пей-пей водичку пей

Ниже опускайся к коленочке цепляйся *(массируем колени)*

2. Репей-пей-пей подрастай скорей

Выше поднимайся к ушку цепляйся *(массируем уши)*

Репей-пей-пей водичку пей

Ниже опускайся к животу цепляйся *(массируем живот)*

3. Репей-пей-пей подрастай скорей

Выше поднимайся к плечу цепляйся *(массируем плечи)*

Репей-пей-пей водичку пей

Ниже опускайся к пяточке цепляйся *(массируем пятки)*

ЯГОДКИ (сл. и муз. ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А.)

Сделаю корзинку положу малинку

Ягодку катаю компот сварить мечтаю 2р

Сделаю лукошко положу морошку

Ягодку качу качу варенье я сварить хочу 2р

Похожу по кочкам обойду грибочки

Растопчу я точно ягоду волчью 2р.

(игра с массажными мячами)

МЕНЯЛКИ (сл. и муз. ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А.)

Дети садятся друг напротив друга, одни держат в руках массажные кольца, другие искусственные цветы и выполняют упражнения по тексту вместе с педагогом. Соединение двух гимнастик :игровой массаж и дыхательная гимнастика.

Лепим, лепим пирожочки (дети разминают ладошки массажными кольцами)

А мы нюхаем цветочки - 2р. (дети нюхают цветы(искусственные) делая глубокий вдох и медленный выдох)

Просто так отдать нам жалко...

Начинай менялки (дети обмениваются предметами)

Отдаю тебе цветочек

Забирай мой пирожочек

Лепим, лепим пирожочки...

ГОРОШЕК (сл. и муз. ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А.)

Песня – игра с массажными шариками

Плетется вдоль дорожек,
Зелененький горошек.
Стручок я открываю,
Горошки вынимаю.
Подставляйте мне ладошки
Буду раздавать горошки.
Вот тебе горошинка, кругленька, хорошенька.
И тебе горошинка, кругленька, хорошенька.
А ты, а ты в стручок загляни,
Сам себе горох возьми.
Кончился в стручке горох,
Начался переполох,
Кто остался без горошка,
Потерпи немножко.
Мы горохи соберем
И опять играть начнем.
Горох в ладошках покатай
И другому передай (с ускорением)



Музыкотерапия

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



ЗИМНИЙ ЦВЕТОЧЕК (сл. и муз. ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А.)

Сядем в кружочки
Носочки к носочкам
Ручки протянем
Друг к другу по кругу
Ляжем снежочком
Белым песочком
Льдинкой, снежинкой
Зимним цветочком
Злая вьюга прилетала
И снежинку разметала - 2р.
Улетела - тихо стало
Сядем в кружочки...

СОРОКА-БЕЛОБОКА (ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А. НА ОСНОВЕ Р.Н.П.)

Ты сорока-белобока
Научи меня летать
Не высоко - низко
Не далеко - близко
С елки шишечку достать
Да-ри-да...
Елка веточки сложила
Стала шишечку качать
И укрыла нежно, одеялом снежным
До весны под елкой спать
Баю-бай..

Я РИСУЮ (сл. и муз. ЛОГАЧЕВСКАЯ А.А.)

(рисуем мягкими пампонами, тем самым расслабляем мышцы)

Нарисую я на ножках

Новые сапожки

А на ручках рукавички

На головке шапочку!

Я на плечиках рисую

Новенькую шубку

Шарфик теплый повяжу

Все, оделась, выхожу!

