

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 89 «Крепыш»



**ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**  
*«Игры, песни, танцы, смех-  
здоровые дети-  
счастье для всех»!*

Составители: Гордеева Татьяна Владимировна  
музыкальный руководитель

Юрманн Светлана Александровна инструктор по  
физической культуре

Лихачёва Нина Ивановна  
старший воспитатель

г. Сургут, 2018 г.

### **Пояснительная записка**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребёнка, не прививают ему любви к окружающим людям, самому себе. А ведь именно в дошкольном возрасте, или периоде первого детства, интенсивно развиваются все органы и системы человека. Ребёнок с первых дней жизни имеет определённые унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность) Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребёнка.

Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе музыкальные руководители и инструкторы по физической культуре, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет 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.

В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. Н.Ветлугина в «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» 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 помогают активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка-это одно из средств физического развития детей.

Этот вывод послужил стимулом для создания данного проекта.

**Проект: «Игры, песни, танцы, смех - здоровые дети- счастье для всех!»**

Данный проект направлен на формирование бережного отношения к физическому и духовному здоровью детей, развитию музыкальных и физических способностей, творческого потенциала каждого ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий в процессе музыкального и физического воспитания дошкольников, а так же формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьёй и окружающим миром.

### **Предложенный проект включает:**

- модель проектного продукта;
- этапы реализации и план взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- результат реализации проекта;
- приложения.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий.

### **Задачи проекта:**

- воспитывать у детей потребность быть здоровым и формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой;
- способствовать эмоциональному благополучию ребенка, развивая его музыкальные, творческие и коммуникативные способности;
- развивать адаптивные возможности детского организма;
- активизировать интерес родителей к формированию привычки у детей к здоровому образу жизни.

**Новизна данного проекта** состоит в использовании форм и методов воспитательно – образовательного процесса:

- использование проектного метода;
- нетрадиционные формы взаимодействия с семьей;
- интегрированные формы работы.

Данный проект рассчитан на детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет). Срок его реализации один год.

### **Ожидаемый результат:**

- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды;
- увеличение охвата родителей разнообразными формами сотрудничества.

**Основополагающий вопрос:** как музыка и физкультура может сделать нас здоровыми?

### **Вопросы по теме:**

- ❖ Для чего человеку нужно заниматься физкультурой?
- ❖ Что значит быть здоровым человеком? Как можно укрепить здоровье?
- ❖ Почему всем, и взрослым и детям, нравится массаж?
- ❖ Может ли музыка влиять на настроение и здоровье человека?
- ❖ Что вы знаете о витаминах?

## Вид проекта:

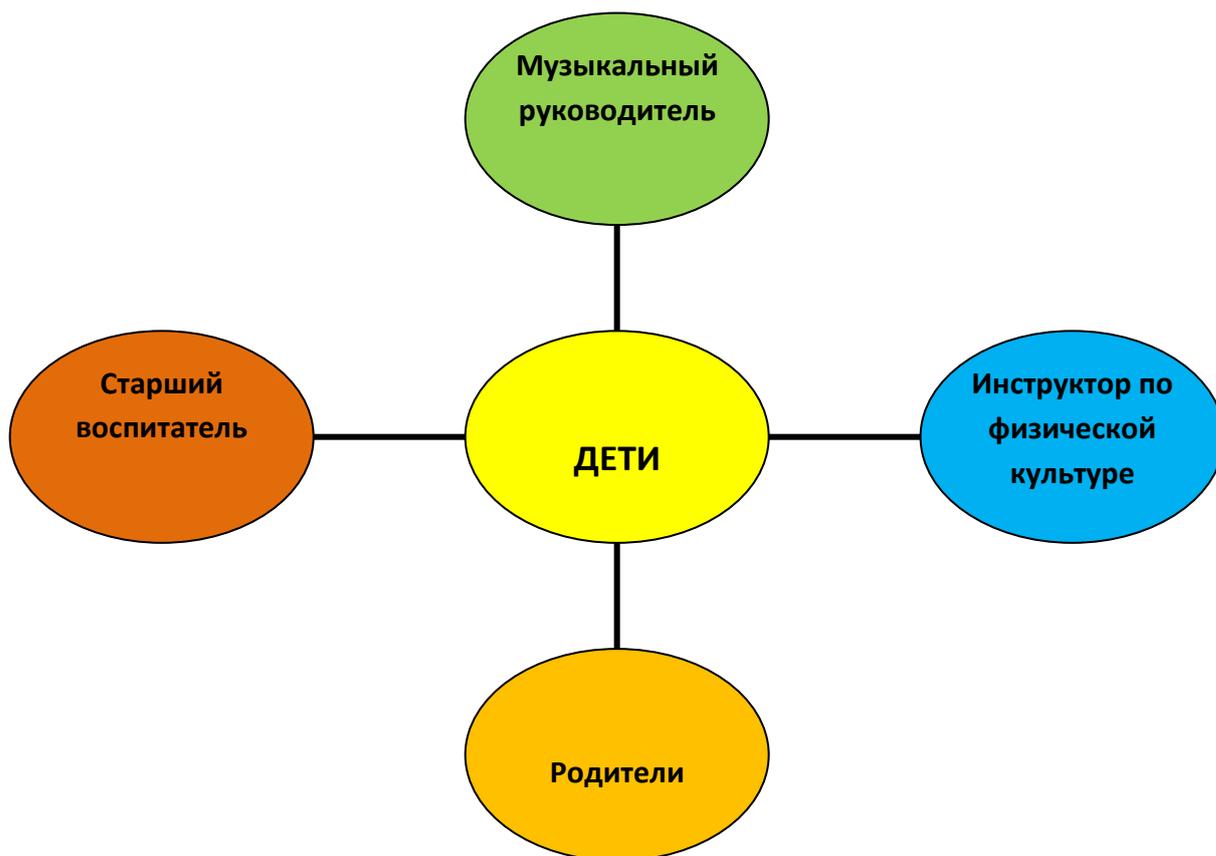
*по количеству участников:* коллективный ;

*по контингенту участников:* дети пяти-семи лет;

*по характеру деятельности:* творческий;

*по продолжительности:* долгосрочный

## МОДЕЛЬ ПРОЕКТНОГО ПРОДУКТА



### Этапы реализации проекта

Этапы проекта	Проектные мероприятия			Сроки
	Деятельность муз. руководителя, инструктора по физической культуре, старшего воспитателя	Деятельность детей	Деятельность родителей	
1 Организационный	1. Подбор методического материала	1.Игровая деятельность детей	Определить приоритеты родителей во взглядах по оздоровлению детей (анкетирование)	<b>Сентябрь</b> 3-4 неделя
	2. Подбор музыкальных произведений, на основе которого будет идти реализация проекта	2. Осознают и лично воспринимают проблему. Принимают задачу.		
	3.Консультация для родителей: «Музыка лечит», - «Магия музыки»	Предлагают свои решения и принимают участие в моделировании продукта своей деятельности		
	4. Анализ заболеваемости детей на начало учебного года.			

	5.Зарождение проблемы - ввод в игровую ситуацию			
	6. Формулирование проблемы «Как музыка может сделать нас здоровыми?»			
	7. Разработка занятий, сценариев с использованием здоровьесберегающих технологий	Дети высказывают свои предпочтения в выборе музыкального репертуара.		
2 Практический	<b>Активное слушание музыки:</b> «Аквариум» К.Сен-Санса  <b>МДИ:</b> «Определи настроение»	Дети учатся элементарно анализировать произведение. Учатся передавать характер музыки в двигательных импровизациях.  Самостоятельная работа детей с пиктограммами « Эмоции».		<b>Октябрь</b>

	<p><b>Занятие «Весёлые игры»</b> (физ.) «Предложи свою игру» (физ.)</p> <p><b>Спортивно-музыкальное развлечение: «Осенний марафон»</b></p> <p>Ввод в игровую ситуацию. <b>Занятие «Доктор Айболит»</b> (физ.)</p>	<p>Совместная игровая деятельность за занятиях физкультуры Дети вживаются в игровую ситуацию.</p> <p>Развивают двигательную активность, ориентировку в пространстве. Слышат смену частей музыкальных произведений: реагируют на них движением. Развивают певческий, дыхательный аппарат.</p> <p>Дети, исходя из своего жизненного опыта, рассказывают о способах закаливания</p>	<p>Родители с детьми придумывают эстафеты, игры к проекту.</p> <p>Инсценируют сказку «Репка», участвуют в играх, конкурсах</p> <p>Беседы с детьми о здоровье, витаминах. Отвечают на вопросы детей.</p>	<p><b>Ноябрь</b></p>
--	---	--	---	----------------------



	<p><b>Оздоровительный досуг:</b> «Зимнее путешествие Колобка»</p>	<p>Развиваются двигательные навыки детей, обобщаются знания о здоровом образе жизни, дети выполняют элементарный самомассаж и дыхательные упражнения. Дети самостоятельно участвуют в совместных играх и упражнениях.</p>	<p>Изготовление ободков со снежинками по количеству детей.</p>	<p><b>Январь</b></p>
	<p><b>Занятие на ориентировку в пространстве:</b> «Прогулка в зимний парк» (муз.)</p>	<p>Дети учатся ориентироваться в пространстве через различные виды музыкальной деятельности.</p>		<p><b>Февраль</b></p>
	<p><b>Спортивный досуг:</b> « Будем в Армии служить»</p>	<p>Соревнования между группами детей.</p>		

	<p><b>ЦИКЛ МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:</b>  «Дорога к доброму здоровью»  «Где прячется здоровье?»(Сказка о здоровье)  Витамины для здоровья»  «Целебные звуки»  «Мы идём по радуге»  Игровая ситуация. «Я приглашаю вас в страну Веселья, где живёт наш друг-Музыка».</p> <p><b>Консультация:</b> «Как воспитать ребёнка валеологически культурным»(физ.)</p> <p><b>Сюжетное физкультурно-музыкальное занятие:</b>  «Экспедиция на север – в гости к Умке».</p>	<p>Дети сделали вывод, что музыка является другом человека, что надо слушать красивую и приятную, полезную для здоровья музыку;  ищут пути решения на поставленные вопросы;  Дети предлагают собственные движения. Анализируют, у кого получилось интересней.</p> <p>У детей совершенствуется умение творчески использовать свой двигательный опыт в играх со сверстниками.</p>	<p>Создание книги с рецептами любимых блюд малышей.</p>	<p><b>Март</b></p> <p><b>Апрель</b></p>
--	--	---	---	---

	<p>Систематичное использование пальчиковых игр, валеологических</p>	<p>Дети закрепляют умение энергично отталкиваться и мягко приземляться при прыжках через набивные мячи; упражняются в ходьбе по ребристой доске и беге между предметами, сохраняя равновесие. Закрепляется умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивается ориентировка в пространстве, ловкость, быстрота, выносливость, умение реагировать на сигнал. Дети следят за своей осанкой, учатся работать со схемами.</p> <p>Дети самостоятельно придумывают пальчиковые игры (исходя из</p>	<p>Помощь родителей в сочинении пальчиковых игр и игрового массажа.</p>	<p><b>В течение года</b></p>
--	---	--	---	------------------------------

	распевок, коррекционной(зрительной) дыхательной гимнастик, речевых игр, игрового самомассажа на музыкальных занятиях и на занятиях физкультуры.	жизненного опыта), элементы массажа.		
3 Заключительный	1.Подготавливают презентацию. 2.Проводят презентацию. 3.Анализ заболеваемости на конец учебного года. 4. Распространение опыта проектной деятельности.	Договариваются о защите проекта -выбирают музыкальные номера, игры, эстафеты.  Представляют продукт деятельности.	Участие в защите проекта.  Инсценирование сказки.	<b>Июнь</b>

## Завершающий этап проекта: СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

### «БУДЕМ ВСЕ ЗДОРОВЫ!»

#### Результаты реализации данного проекта:

Анализ заболеваемости воспитанников 5 -7 лет

<b>Количество случаев заболеваемости воспитанников на начало учебного года</b>	<b>Количество случаев заболеваемости воспитанников на конец учебного года</b>
210	86

Реализация данного проекта позволила сделать следующие выводы: усвоение программного материала детьми 5-7 лет по музыкальному и физическому развитию достаточно ровное: в диапазоне от 95% до 100% (в зависимости от возрастной группы). Наиболее высокий результат у детей подготовительных групп - до 100%, а также развить следующие умения и навыки воспитанников:

- Развитие физических, музыкальных, творческих способностей ребенка, развитие саморегуляции и самоконтроля
- Стабильность физической и умственной работоспособности.
- Развитие познавательного интереса у детей
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка
- Создание коллективистических взаимоотношений детей
- Динамика уровня компетентности педагогов и родителей по вопросам взаимодействия и музыкально-физического развития детей;
- Увеличение охвата родителей разнообразными формами сотрудничества;
- Желание после проведённого проекта продолжить работу в этом направлении;
- Участвуя в реализации проекта, дети ощущают себя значимыми в группе сверстников, видят свой вклад в общее дело, радуются успехам.

**Но самым главным в проделанной работе является то, что, реализуя такие проекты деятельности, мы сближаем детей и родителей, приближаем родителей к проблемам воспитания и развития ребенка, повышаем педагогическую культуру родителей и развиваем интеллектуальную и социально-нравственную сферу у детей.**

## Литература:

- Л.С .Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода «Проектный метод в деятельности дошкольных учреждений»;
- О.Н. Арсеновская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»
- В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка»
- Н.И. Ерёмченко « Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



## ПРИЛОЖЕНИЕ



# КОНСПЕКТЫ, СЦЕНАРИИ, КОНСУЛЬТАЦИИ

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### «ПРОГУЛКА В ЗИМНИЙ ПАРК»

**ЦЕЛЬ:** Умение детей ориентироваться в пространстве через различные виды музыкальной деятельности.

#### ПЛАН

1. М.-Р. Д. 1) Дробный шаг и шаг с высоким подниманием колен  
р.н.м.
2. Слушание: «Фея зимы» С. Прокофьева из балета «Золушка».
3. Зрительная гимнастика «Сова
4. Речевая игра «Снеговик»
5. Игра на внимание «Снеговики»
6. Распевание «Лесенка».
7. Пение: «Саночки» муз. Филиппенко.
8. Муз. -Дид. Игра: « Снежная поляна и белая река»

#### Предварительная работа

Слушание «Фея Зимы» С. Прокофьева, разучивание песни «Саночки» Филиппенко. Схемы для игры «Снеговики»

#### Программное содержание

М.-Р. Д.: учить детей менять движения с дробного шага на шаг с высоким подниманием колен; выполнять движения в соответствии с характером музыки, её ритмом; следить за осанкой, ориентироваться в пространстве.

Слушание: Учить детей чувствовать характер произведения, развивать умение передавать импровизированными движениями настроение музыки. Проявлять творчество и фантазию. Развивать ориентировку в пространстве.

Зрительная гимнастика: Развивать зрительный анализатор.

Речевая игра: Развивать координацию речи с движением, творческое воображение, подражательность, общие речевые навыки.

Распевка: Развивать звуковысотный слух у детей. Работать над выдохом, используя глиссандо.

Пение: Учить детей точно передавать ритмический рисунок мелодии в припеве, отчётливо пропевать слова, работа над трудными местами в песне. Ориентироваться в пространстве.

Муз.- Дид. Игра: Учить детей ориентироваться в пространстве. Создание условий для самостоятельной импровизации.

Дети входят в зал, выстраиваются в колонну у стены. Здравуются с гостями.  
М.Р. Ребята! Сегодня к нам пришли гости. А вы любите встречать гостей?  
Дети: ДА!

М. Р. Конечно, ведь даже самый обыкновенный день с приходом гостей становится светлее и праздничнее. Поэтому и занятие наше сегодня будет не совсем обычным, мы отправимся с вами на прогулку в зимний парк.

В зимний парк пешком пойдём

И друзей с собой возьмём.

Будем дружно мы гулять

Слушать музыку, играть!

А пойдём мы с вами вот по снежной дороге.

Все друг другу улыбнулись,

За ведущим повернулись.

Пойдём мелкими шагами, протаптывая себе тропинку по снегу. Руки поставим на пояс, ноги чуть- чуть согнули в коленях. Итак, в путь!

### **М.-Р.Д. «Дробный шаг».( любая р.н.м.)**

М.Р. как здорово хрустит снег под ногами. Посмотрите, там дальше у нас сугробы. Чтобы нам пройти через сугробы, нужно высоко поднимать ноги и стараться идти «след в след», попасть в след впереди идущего, но не наступая на чужие ноги.

### **М.-Р. Д. « Шаг с высоким подниманием колен».( любая р.н.м.)**

М.Р. Вот и пришли мы в парк.

(Дети подходят к центральной стене, она оформлена «под лес», стоят ёлочки, сделаны «сугробы»).

М.Р. Ребята, посмотрите как здесь красиво. Птиц не слышно, вся природа уснула, тишина, а как снежок искрится на солнышке.

ВОСП. Ой, посмотрите, ребята- белочка на берёзке сидит. Увидела нас и побежала по дереву.

М.Р. Послушайте, куда же побежала наша белочка?

(М.Р. на металлофоне играет мелодию вверх)

Дети отвечают.

ВОСП. А вон ещё одна на ёлочке. И эта побежала. Послушайте, куда же побежала эта белочка?

(М.Р. играет на металлофоне мелодию вниз). Ответы детей.

М.Р. Молодцы, ребята! А ещё обратите внимание на деревья в парке, они оделись в волшебный наряд. Интересно, кто же это так постарался? отгадку вы найдёте, если послушаете музыку и вспомните, как она называется и кто её написал?

Давайте присядем здесь на полянке и послушаем.

### **С. Прокофьев: «Фея зимы»**

Дети отвечают на заданные вопросы.(Кто написал музыку? Как называется произведение? Какой характер у музыки?)

М.Р. Правильно, молодцы, я очень рада, что вы запомнили это произведение.

Давайте и мы с вами превратимся в фей и волшебников. И под сказочную музыку «Феи зимы» будем творить волшебство с помощью волшебных палочек.

Повторное активное слушание «Феи зимы». (Танцевальная импровизация детей)

М.Р. Здорово ребята у нас получилось! Сама Фея зимы будет очень рада, что мы ей помогли украсить деревья. Сейчас я вам предлагаю сделать снеговика.

### **Речевая игра «Снеговик» (С. Истомина по К. Орфу)**

Эй, дружок,  
Скорей в кружок.  
Кати по снегу снежок.  
Он превратится в снежный ком,  
И станет ком,  
СНЕ-Го-ВИКОМ.  
Его улыбка так светла,  
Два глаза, шляпа,  
Нос, метла,  
А солнце припечёт слегка,  
Увы, и нет снеговика.

М.Р. Пора бы нам и отдохнуть. А чтобы добраться до скамеечек, мы с вами поиграем в игру «Снеговики».

### **Игра на внимание : «Снеговики»**

**Дети в зависимости от характера музыки маршируют, двигаются поскоками или топающим шагом. На остановку музыки принимают позу, в соответствии со схемой, которую показывает воспитатель.**

(Дети садятся на стульчики)

Ребята, а вы любите кататься с горки?

М.Р. В парке нравится всем нам

С горки покататься.

Поднимусь на горку сам

И скачусь обратно.

Давайте и мы с вами покатаемся с горки. Как мы туда поднимемся? (Дети: По лесенке). Вот и мы поднимемся по ступенькам.

### **Распевание по попевке «Лесенка» (Тиличеевой)**

**Я на горку поднимусь(I-II-III-IV-V-V-V)**

**с ветерком я прокачусь.(V-IV-III-II-I-I-I)**

**(Поём глиссандо вниз на слог «ух»)**

М.Р. А теперь послушайте музыкальную загадку. На чём же ещё вы любите кататься? Сначала внимательно слушаем.

### **Исп. вст. к песне «Саночки»(муз. Филиппенко)**

Ответы детей.-Это песня «Саночки»

М.Р. Сегодня мы с вами продолжим разучивать эту весёлую песенку на свежем воздухе, в зимнем парке. Давайте вспомним, о чём поётся в этой песенке, как звенят бубенчики? Они звенят ритмично и чётко, на прошлом занятии они у нас звенели не совсем слаженно, а сегодня поработаем, чтобы голосочки наших колокольчиков сливались и звучали как один.

### **Работа над припевом, с использованием хлопков.**

М.Р. А сейчас давайте споём первый куплет песни , но не забывайте, что когда начнётся припев мы должны будем его прохлопать. (Если не получится скачок вначале песни, поработать –как отталкиваются саночки)

**Повторное исполнение песни. Дети становятся в пары, друг за другом.**

**Второй ребёнок кладёт руки на плечи первому.-Это «саночки». Дети поют песню и двигаются по залу в различных направлениях. На припев-поворачиваются друг к другу лицом, прохлопывают ритмический рисунок мелодии. На второй куплет: меняются местами.**

М.Р. Молодцы, ребята!Ой смотрите, на дерево прилетела сова. Какие у неё большие глаза. Давайте мы с вами выполним гимнастику для глаз.

#### **Гимнастика для глаз «Сова»**

Совушка- сова (смотрим глазами вправо)

Большая голова (смотрим влево)

На суку сидит (вверх)

Далеко глядит (вниз)

Да как полетит! (круговые движения глазами)

М.Р.. В зимнем парке погуляли

Щёчки у ребят горят.

Но пора нам возвращаться

В наш любимый детский сад.

А пойдём мы в детский сад через снежную поляну.

#### **Проводится игра на ориентировку в пространстве «Василёк и ромашка»**

**Переделанная на «Снежная поляна и белая река». Дети строятся в 2 колонны.**

Это правая рука,

Это левая рука,

Справа снежная поляна,-2 раза

Слева- белая река.

Повернулись мы и вот,

Стало всё наоборот.

Слева снежная поляна,

Справа- белая река.

Неужели стала правой,

Моя левая рука?

Повернулись мы и вот,

Стало всё наоборот.

Это правая рука,

Это левая рука.

Справа снежная поляна,

Слева- белая река.

Под весёлую музыку дети бегают врассыпную. В конце музыки произносят слова:

Раз, два, три,

Раз, два, три-

Свою сторону найди.

М.Р. А вот сейчас подошла к концу наша прогулка в парке. Ребята, вам понравилось?

Ох, ребята, молодцы!

Веселились от души.

**Под песню «Кабы не было зимы» (Е. Крылатов) дети покидают зал.**

## ЛИТЕРАТУРА:

1. А/запись: О.П. Радынова Тема: «Природа и музыка» . С. Прокофьев «Фея зимы» из балета «Золушка»

2. И. Каплунова, И. Новоскольцева. «Праздник каждый день» (ср. гр.) Песня «Саночки». Издательство «Композитор» С. –Петербург, 2008

3. И. Кутузова, А. Кудрявцева. «Музыкальный калейдоскоп»

Музыкально- дидактическая игра «Василёк и ромашка», Москва, 2002г.

4. М. Картушина «Мы играем, рисуем, поём» Интегрированные занятия для детей 5-7 лет, Москва, 2009 г.

## Упражнения для массажа головы.

**Сено.**

Пальцами, словно граблями, дети ведут от затылка, висков, лба, к середине головы.

Сено мы душистое

Граблями сгребем.

Сток огромный,

Сток пушистый

Соберем, соберем.

## Упражнения для массажа тела.

**Капуста.**

Мы капусту рубим, рубим. Стучат по спине ребрами ладоней.

Мы морковку трём, трём. Гладят спину пальцами вверх-вниз

Мы капусту солим, солим. «Бегают» пальчиками по спине.

Мы капусту жмём, жмём. «Жмут».

Сок капустный пьём, пьём. Гладят спину.

**Две Наталочки.**

Дети легко щиплют себя в соответствии со словами текста.

Две бойкие Наталочки

Не играют в «салочки».  
Две смелые Наталочки  
Играют – Ах! – в «щипалочки».  
Щиплют ушки,  
Щиплют щечки,  
Щиплют ручки,  
Локоточки.  
Щиплют шейку,  
Щиплют ножки,  
А потом живот немножко.  
Не ругайте вы Наташ –  
Они делают ... массаж!

### «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ НЕБОЛЕЙКА»

**Программные задачи:** формировать правильную осанку, эластичность мышц, развивать чувство ритма, координацию движений, развивать память, мышление, воображение, двигательную активность. Снятие мышечного и психологического напряжения посредством танцевального движения.

Подготовка: разучивание танцевально-игровых движений.

**Содержание занятия:**

1. Упражнение:

«Марш» В. Чичкова, «Бубенцы» В. Витлина

2. Танцевальная зарядка "Солнышко лучистое"

3. Точечный массаж.

4. Пение: Распевание «Лиса по лесу ходила» р. н. п. , Песенное творчество: «Колыбельная» Карасевой, Песня по желанию детей.

5. Танец «Полька» Ю. Чичкова

6. Игра «Плетень» р. н. м.

**Оборудование:** схемы - карты с изображением и названием станций.

**Ход занятия**

Музыкальный руководитель: Сегодня, ребята, мы отправимся в путешествие на «весёлом автобусе» с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей). Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Автобус поехал! (дети делают вид, что садятся в автобус, группируются, впереди всех «шофёр»). Мы подъехали к станции «Спортивная»

**Упражнения:** «Марш» Ю. Чичкова

Показ ходьбы воспитателем. Дети идут самостоятельно, по периметру зала.

## **«Бубенцы» В. Витлина**

Слушают музыку, определяют движения, двигаются по кругу, руки держат свободно.

**Музыкальный руководитель:** А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

## **Танцевальная зарядка "Солнышко лучистое"**

**Музыкальный руководитель:** Рано утром на зарядку Друг за другом мы идем. И все дружно по порядку Упражнения начнем. Раз – подняться, подтянуться. Два – согнуться, разогнуться. Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире. Пять – руками помахать. Шесть – на место тихо сесть.

Молодцы! А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, (И.О. воспитателя) открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

## **Точечный массаж**

Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

**Музыкальный руководитель:** Мы подъехали к станции «Песенная». Устали в пути? Выходим из автобуса.

## **Пение: Распевание «Лиса по лесу ходила» р. н. п.**

Загадка: «Рыжий сторож в курятник зайдет, всех куп перечтет, половину унесет» Показать лапти. Объяснить значение слов «лычки», «лапотки». Пропевать интервалы на слоги «а-у», «кто-там», «ку-ку».

## **Песенное творчество: «Колыбельная» Карасевой**

Дети слушают песню, определяют характер мелодии, уточняют текст. Придумывают «мамину» песню на звук «а».

## **Песня по желанию детей.**

Использовать дидактическое пособие: «Муз. волчок», «Муз. телефон» с иллюстрациями к песням.

**Музыкальный руководитель:** Нашему «весёлому автобусу» уже хочется отправиться дальше. Скорее занимайте свои места, поехали!

Мы прибыли на станцию «Танцевально-игровая»

## **Танец «Полька» Ю. Чичкова**

Дети стоят врассыпную. На окончание фразы приседать, выставлять ногу на носок.

**Музыкальный руководитель:** Предлагаю вам поиграть в игру

## **Игра «Плетень» р. н. м.**

Показ движений м.р. с воспитателем. Дети слушают музыку, хлопком отмечают каждую фразу 1 части. Подготовительное упражнение: руки в стороны, взялись за руки. Ходят «плетнем» вперед, назад, держась за руки.

**Музыкальный руководитель:** Попрощаемся со станцией «Танцевально-игровая» и скорее отправимся домой. Вот и кончилось наше путешествие. До свидания, до новых весёлых путешествий.

(Дети уходят из зала).

## **«Дорога к доброму здоровью»**

### ***Программное содержание:***

1. Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения, воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.
2. Самостоятельно выполнять движения легко, с небольшим продвижением и незначительным отскоком от пола.
3. Вырабатывать осанку и плавное движение рук.
4. Вызвать эмоциональную отзывчивость на музыку Чайковского. Развивать умение высказываться об эмоционально-образном содержании музыки.
5. Продолжить знакомство с народным творчеством, учить различать музыкально-игровые образы хоровода. Развивать творческие способности детей.
6. Выразительно передавать напевный характер попевки. Учить детей чисто интонировать различные мелодические обороты, ходы на ч5, ч4. Развивать умение в пении выражать характер песни, основные средства выразительности.
7. Учить детей различать звуки по высоте. Осваивать приемы правильного звукоизвлечения.
8. Точно исполнять движения танца, в соответствии с изменением характера музыки.

9. Учить детей отражать в движении образы мышек, кошек.

**Содержание занятия:**

1. Упражнение: «Боковой галоп» фр. н. м., «Хороводный шаг» р. н. м.
2. Слушание: «На тройке» Чайковского, «На горе то, калина» р. н. п.
3. Пение: «Танюшенька, ау» р. н. п., «Пошла млада» р. н. п., «Листопад», «Скворушка прощается» Попатенко
4. Упражнение на осанку «Скинем пиджачок»
5. Игра на музыкальных инструментах «Петушок» р. н. п.
6. Музыкально – дидактическая игра «Найди клавишу»
7. Танец «Парная пляска» кар. н. м.
8. Игровое творчество «Кошки-мышки»

**Материал:** иллюстрации, кукла "Доктор Айболит", ширма, музыкальные инструменты, шапочки кошки, мышки.

**Ход занятия:**

**М.р:** Ребята, сегодня мы попадем в волшебную страну "Здоровье".

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем... *Дети отвечают "Да".*

**Упражнение:** «Боковой галоп» фр. н. м.

Дети двигаются парами по кругу, в рассыпную, по сигналу.

«Хороводный шаг» р. н. м.

Обратить внимание детей на осанку: голова чуть приподнята, плечи немного отведены. Образное сравнение «Лебедушка».

**М.р:** Нам еще долго придется добираться в волшебную страну «Здоровье», а пока присядем.

**Слушание :** «На тройке» Чайковского

Рассматривают иллюстрации, палехскую шкатулку с изображением тройки лошадей. Обратить внимание детей на топот копыт и звон колокольчиков

«На горе – то калина» р. н. п.

Дети поясняют, что такое «хоровод». Привести примеры других народных хороводов. Рассматривают картинки. Пояснить слова «во пучочки вязала» и т. д, предложить детям самим показать имитационные движения по тексту песни. (За ширмой раздается шум).

**М.р:** Добрый врач, бывалый врач, чуть услышит детский плач.

В ранний час и в полночь поспешит на помощь.

(Появляется доктор Айболит).

**Айболит:** (беспокойно) Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то ребята подготовительной группы детского сада собрались в прекрасную страну "Здоровье"!

Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.

**Айболит:**

Нынче к доброй медицине  
Путь спешу я показать!  
Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело.  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней!

**Пение: «Ганюшенька, ау» р. н. п.**

Помогать детям правильно брать дыхание, используя жест руки.

**«Пошла млада за водой» р. н. п.**

Отдельное пропевание интервалов с показом руки направления движения мелодии, показ графической записи на магнитной доске.

**«Листопад» Попатенко**

Напоминание о движении мелодии (дирижерский жест), сравнение вариантов исполнения.

**«Скворушка прощается» Попатенко**

«Чей скворушка поет выразительнее, нежнее?»

Пение припева с оттенками, крещендо и диминуэндо, на кульминационной ноте «ста-рый» делать небольшое замедление темпа.

**М.р:** Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране "Здоровье".

**Айболит:** Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей. Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

**М.р:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

**Айболит:** Посмотрите на ребят: Не сутулятся сидят.

Все умыты, все опрятны И, наверно, аккуратны?

**М.р:** Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает, как правильно сидеть на стуле?

Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.

**Упражнение на осанку «Скинем пиджачок»**

**М.р:** А для чего это нужно?

**Дети:** Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления осанки (позвоночника).

**М.р:** Давайте покажем Айболиту, как мы правильно сидим, когда играем на металлофоне.

**Игра на музыкальных инструментах «Петушок» р. н. п.**

Дети поочередно проигрывают мелодию знакомой песни на м-фоне, одновременно пропевая ее.

## **Музыкально –дидактическая игра «Найди клавишу»**

Дети ищут пластинку, сыгранную на металлофоне

Айболит: Хватит сидеть, вставайте пляски, игры начинайте.

## **Танец «Парная пляска» кар.н.м.**

Показывают дети, выполняющие движения легко, изящно.

Затем все повторяют.

## **Игровое творчество «Кошки-мышки»**

Айболит: (*пританцовывает и поет*): Если хочешь быть здоров - закаляйся!

**М.р:** Айболит, что с тобой?

Айболит: Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране

«Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь

быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!»

*Айболит подает воспитателю дерево здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты)*

## **«Где прячется здоровье?»**

### **Программные задачи:**

1. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов поговорок о питании.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Развивать умение высказываться об эмоционально-образном содержании музыки.
4. Продолжить знакомство с народным творчеством, учить различать музыкально-игровые образы хоровода. Развивать творческие способности детей.
5. Развивать умение в пении выражать характер песни, основные средства выразительности.
6. Продолжать учить детей различать звуки по высоте. Осваивать приемы правильного звукоизвлечения.
7. Точно исполнять движения танца, в соответствии с изменением характера музыки.
8. Развивать умение детей отражать в движении образы мышек, кошек.

### **Содержание занятия:**

1. Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
2. Упражнение: Смелый наездник» Р. Шумана, «Спокойная ходьба» Т. Ломовой
3. Фонопедическое упражнение (по Емельянову)
4. Видео презентация «УГАДАЙ-КА»
5. Музыкально- дидактическая игра «Три поросенка»

6. Игра на музыкальных инструментах «Петушок» р. н. м.

7. Танец «Парная пляска» кар. н. м.

8. Игровое творчество «Кошки-мышки. Гладкова

**Материал:** модель солнца, набор лучиков, оборудование для видео презентации, музыкальные инструменты, макет дерева, фигурки поросят,

**Оборудование для опыта:** ёмкость с водой, бутылочки.

**Ход занятия:**

**М.р:** (здоровается с детьми) А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

**Коммуникативная игра «Здравствуйте!»**

**М.р:** Расскажу я вам старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытается найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Воспитатель:** Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

**Вопрос:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

**М.р:** Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила. Давайте проверим, много ли силы у вас.

**Упражнение:** «Смелый наездник» Р. Шумана, «Спокойная ходьба» Т. Ломовой

**М.р:** Какие у вас крепкие мышцы.

Воспитатель: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровья человека!

«Крепится человек – крепче камня. Ослабнет - слабее воды!»

**М.р:** Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

**Вопрос:** Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из бутылочки беги»- опускайте бутылочки в воду.

**Вопрос:** Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Воспитатель:** Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

**М.р:** Ребята все мы знаем: Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы Дышим он, и я, и ты.  
Давайте проверим, так ли это.

**Опыт:** Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос:** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

**Фонопедическое упражнение (по Емельянову)**

**М.р:** Очень важно правильно дышать когда поешь.

**Пение:** «Музыкальное эхо» Андреевой , «На горе-то» р. н. п., «Пошла млада» р. н. п., «Листопад» Попатенко.

**М.р:** Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

**Вопрос:** Почему на дереве выросла морковка? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Воспитатель:** Вот так чудо-дерево получилось.

Полезными плодами оно расцвело.

Мы запомним навсегда: Для здоровья нам нужна витаминная еда (открываю третий лучик)

**Видео презентация «УГАДАЙ-КА»**

**М.р:** Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза. Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Давайте немного повеселимся, потанцуем и поиграем.

**Музыкально - дидактическая игра «Три поросенка»**

**Игра на музыкальных инструментах «Петушок» р. н. м.**

**Танец «Парная пляска» кар.н.м.**

**Игровое творчество «Кошки-мышки. Гладкова**

**М.р:** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! (под веселую музыку дети выходят из зала)

## **«Витамины для здоровья»**

**Программные задачи:**

1. Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

2. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.
4. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.
5. Самостоятельно выполнять разученные движения пляски
6. Продолжать учить детей отражать в движении образы мышек и кошек.

#### **Содержание занятия:**

1. Упражнение: «Смелый наездник» Шумана, «Спокойная ходьба» Ломовой
2. «Песня о витаминах» Филиппенко, «Музыкальное эхо» Андреевой, «На горе-то» р. н. п., «Пошла млада» р. н. п.
3. Физкультминутка "Обжора"
4. Танец «Парная пляска» кар. н. м.
5. Игровое творчество «Кошки-мышки»

**Материал:** кукла Незнайка, фигурка лошадки, картинки, шапочки кошки, мышки.

#### **Ход занятия:**

**М.р:** Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.  
*«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я опять заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».*

Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Собирайтесь, отправляемся к Незнайке.

#### **Упражнение: «Смелый наездник» Шумана**

Показать лошадку (фигурка), рассмотреть, обратить внимание на грацию животного: 1,3 часть – галоп, 2я – «бьют копытцем», стоя на месте.

#### **«Спокойная ходьба» Ломовой**

Обратить внимание детей на задумчивый, нежный, певучий характер музыки. Объяснить выражение «Выступает будто пава». Ходьба врассыпную.

**М.р:** Ну, вот кажется пришли. (воспитатель показывает игрушку Незнайку с большим животиком (подушечка) Да, Незнайка, ты опять позабыл о своём здоровье и опять заболел.

Воспитатель: Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? (Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? (Ответы детей)

Ребята, что вы знаете о витаминах?

Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым,

неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится .

**Послушайте песню о витаминах.** (Песню исполняет М.р., затем разучивание)

**М.р:** Все ребята хорошо знают, как полезно для здоровья пение. Присоединяйся к нам Незнайка.

**Пение: Музыкальное эхо» Андреевой , «На горе-то» р. н. п.**

**«Пошла млада» р. н. п.**

М.р: А еще, чтобы быстрее похудеть, нужно больше двигаться, заниматься физкультурой. Незнайка, выполняй с детьми упражнения.

**Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*Выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском. (*Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*Погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору, тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу*)

**Танец «Парная пляска» кар. н. м.**

Проверить качество усвоения пляски. Словесные указания по мере необходимости.

**Игровое творчество «Кошки-мышки» Гладкова**

Предложить детям показать маленьких, юрких, быстрых мышек и ленивых, толстых, хитрых кошек.

**М.р:** Ребята, посмотрите, Незнайка, кажется немножко похудел. (убрать подушечку). Вот видишь Незнайка, как полезно вести здоровый образ жизни.

**Итог.** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

### **«Целебные звуки»**

**Программные задачи:**

1. Учить детей использовать звуки для своего развития и улучшения здоровья.

2. Улучшать показатели функции внешнего дыхания, повышать эмоциональный тонус.

3. Слушать окружающую природу, чаще петь, заниматься звуковой дыхательной гимнастикой.

4. Продолжать учить детей соотносить певучий характер музыки плавностью своего шага, правильно выполнять сильный прямой галоп, в соответствии со стремительным характером музыки.

5. Углублять знание детей о языке музыки, средствах музыкальной выразительности.
6. Упражнять детей в чистом интонировании малой терции вниз и чистой кварты вверх, правильно, четко произносить слова песни. Учить детей находить звуки разные по высоте, пропевать их.
7. Осваивать навыки совместной игры, развивать чувство ритма.
8. Привлечь внимание к легкому, изящному характеру польки. Учить детей ритмично звенеть колокольчиком, перебегать к следующей паре.

### **Содержание занятия:**

1. Коммуникативная игра «Здравствуй»
2. Музыкально-дидактическая игра «Звездное небо»
3. Пение: «Песня о маме» Филиппенко, «Самая хорошая» Иванникова «Витамины» Филиппенко, «Музыкальное эхо» Андреевой
4. Слушание «На тройке» Чайковского
5. Игра на музыкальных инструментах «Петушок» р. н. п.
6. Упражнение: «Спокойная ходьба» Ломовой, «Смелый наездник» Шумана
7. «Танец с колокольчиками» Озолинь (сборник Щербакова в.4 с.18)
8. Пальчиковая игра «Волшебный цветок»
9. Дыхательное упражнение «Аромат цветов»

### **Материал:**

Планшет небо с прорезями, разноцветные звездочки, детские музыкальные инструменты, иллюстрации, колокольчики.

### **Ход занятия:**

Дети входят в зал, садятся на стульчики.

**М.р:** Ребята, на какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

### **Коммуникативная игра «Здравствуй»**

«Здравствуй, солнце золотое,

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю -

Всех я вас приветствую!

Песня, музыка «Здравствуй»

**М.р:** На наше занятие звездное небо прислало нам свои разноцветные звездочки.

### **Музыкально-дидактическая игра «Звездное небо»**

**М.р:** Небо звездочки прислало, детям чтобы помогали,

Чтоб здоровью обучали и болеть нам не давали.

Мы уже много знаем о здоровом образе жизни, и звездочки нам напомнят то, что мы уже знаем и помогут это не забыть. Вот 1я жёлтая звездочка. О чем ты напомнишь нам? (Любить себя и близких)

**М.р:** А самый близкий каждому человеку кто, ребята? (Мама)

**Пение:** Знакомство и разучивание песен о маме (Ко дню Матери)

«Песня о маме» Филиппенко, «Самая хорошая» Иванникова

**М.р:** Вторая, зеленая звездочка, научила нас правильно питаться, выбирать полезные для здоровья продукты.

**Песня «Витамины» Филиппенко**

(продолжить разучивание)

**М.р:** Третья звездочка имеет цвет фиолетовый, цвет музыки. Чему учит нас музыка? Красиво петь и танцевать, играть на музыкальных инструментах, слушать музыку и звуки природы.

**Слушание «На тройке» Чайковского**

Предложить детям подыграть на колокольчиках и коробочках во время звучания звона колокольчиков и топота копыт.

**Игра на музыкальных инструментах «Петушок» р. н. п.**

2 детей исполняют мелодию на м-фонах. Повторно песню исполняют др. дети.

Остальные пропевают, хлопывая ритм. рисунок.

**М.р:** Фиолетовый цвет это цвет сказки, мечты, фантазии. Давайте представим, что сейчас лето и отправимся на прогулку.

**Воспитатель:** Но прежде чем мы отправимся, нужно вспомнить некоторые правила поведения на природе.

Мне по нраву только тот, кто лесной мир бережёт,

Кто берёзку не сломает и пичужку не вспугнёт,

Мухомор сшибать не станет и костёр не разведёт ...

Кто всегда в моём лесу уважает тишину!

**М.р:** Отправляемся в поход сколько нас открытий ждёт!

Тишина стоит вокруг вышли мы сейчас на луг!

**Упражнение: «Спокойная ходьба» Ломовой, «Смелый наездник» Шумана**

**М.р:** Живут на лесной опушке птички, бабочки, зверюшки,

Паучок на паутинке и кузнечик на травинке.

Вот комарик прилетел, свою песенку запел. (3-3-3)

**Воспитатель:** Звук «З» волшебный. Приложите руку к горлышку, оно вибрирует, звук «З» лечит горлышко. Когда оно заболит, нужно произносить этот звук.

**Упражнение на дыхание «Жук»**

Жук, жук, не жужжи, без жужжания скажи: Как живётся? Не тужу!

Слышишь, весело жужжу! Ж-ж-ж! Жук – жучок жёлтый бочок

На пути на лежи полетай, пожужжи! Ж-ж-ж!

**Воспитатель:** Звук «Ж» - тоже целебный. Руку положите себе на грудку и пожужжите. Слышите, как отдаётся? Если будете кашлять, чаще надо произносить это звук.

Но вот поднялся сильный ветер - в-в-в. Погудим, как ветер: в-в-в.

Два пальчика приложим к носику, завоем как ветер. Это тоже целебный звук, он лечит насморк.

**М.р:** Ветер стих и только эхо в ответ

**Песня «Музыкальное эхо» Андреевой**

Поиграть в «эхо», педагог поет, дети отвечают.

**М.р:** Но вот раздался колокольный звон.

«Танец с колокольчиками» Озолинъ (сборник Щербакова в.4 с.18)

**М.р:** На лужайке у реки собрались в кружке цветы.

Жёлтые и синие, белые и красные -

До чего ж чудесны вы! До чего ж прекрасны!

**Пальчиковая игра «Волшебный цветок»**

Спал цветок волшебным сном (кулачок крепко сжат).

Показался лепесток (Распрямить большой палец).

А за ним - его дружок (Указательный палец)

Вот и третий не проспал (Средний палец)

И четвёртый не отстал (Безымянный палец)

Вот и пятый лепесток (мизинец)

Вот раскрылся весь цветок!

(Кисть руки изображает форму тюльпана - глубокой чашечки)

**Дыхательное упражнение «Аромат цветов»**

Воспитатель: Вот и закончилось наше веселое путешествие, все звездочки мы отправляем обратно на небо. Будем на них смотреть и вспоминать о секретах здоровья.

**М.р:** Послушайте мой совет здоровья:

Умейте слушать природу: пение птиц, шум дождя и ветра, шёпот листьев, раскаты грома. Голоса природы наполнят ваше сердце радостью жизни, дадут почувствовать себя частицей космоса.

Чтобы жить и не болеть каждый день старайся петь (Дети повторяют, под спокойную музыку выходят из зала)

## «МЫ ИДЕМ ПО РАДУГЕ»

### *Программное содержание:*

1. Учить детей использовать полученные знания по ЗОЖ.
2. Способствовать профилактике простудных заболеваний по средствам массажа биологически активных точек. Закрепить навык носового дыхания.
3. Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.
4. Совершенствовать чистоту интонирования звука в высоком и низком регистрах. Развивать двигательное творчество детей в музыкальных играх и танцах. Продолжать работу над выразительным исполнением песни. Закрепить навык ритмичного выполнения движений под музыкальное сопровождение.
5. Развивать чувство ритма, звуковысотное восприятие, тембровый и динамический слух детей

6. Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Содержание занятия:**

1. Коммуникативная игра «Здравствуй»
2. Упражнение: «Спокойная ходьба» Ломовой, «Смелый наездник» Шумана
3. Упражнение «Просыпайся глазок»
4. Музыкально-дидактическая игра «Пальчики»
5. Пение: «Танюшенька, ау», «Песня о маме» Филиппенко, «Самая хорошая» Иванникова
6. Массаж пальцев «Умывание»
7. Упражнение на дыхание «Пых-пых»
8. «Танец с колокольчиками» Озолинь
9. Хоровод: «На горе то» р. н. п.
10. Слушание: «Две плаксы» Гнесиной, «Полька» Рахманинова
11. Русская народная игра «Гуси и волк»

**Материал:** Незнайка – кукла, маска волка, дидактическое полотно с методическим пособием «Радуга».

### **Ход занятия:**

**М.р:** (берет куклу Незнайка и говорит) : Ребята, смотрите, к нам опять пришел Незнайка. Посмотрите, он грустит. Незнайка, почему ты такой грустный?

**Незнайка:** Я все кашляю, чихаю, как здоровым стать, не знаю!

**М.р:** Незнайка, мы тебе уже несколько раз помогали выздороветь, а ты не очень внимательно нас слушал, наверно? Давай, вспомним на какое слово похоже слово «Здравствуй»? Ребята помогите Незнайке.

### **Коммуникативная игра «Здравствуй»**

Незнайка начинает хныкать, просить ребят помочь ему, напомнить «правила здоровья»

**М.р:** Незнайка, если хочешь закрепить знания о том, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь.

### **Упражнение: «Спокойная ходьба» Ломовой, «Смелый наездник» Шумана**

**М.р:** выкладывает радугу на дидактическом панно, и говорит:

Первая дорожка - красная, она дружит с красным солнышком, которое нас будит по утрам.

### **Упражнение «Просыпайся глазок»**

Просыпайся глазок, просыпайся другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается! Новый день, новый день начинается!

Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся?

Потягуни- потягушечки, от носочков до макушечки.

Мы потянемся, потянемся, маленькими не останемся.

Вот уже растем, растем, растем! (Н.Пикулева)

Дети отвечают.

### **Музыкально-дидактическая игра «Пальчики»**

Дети здороваются пальчиками, прикасаясь друг к другу большими пальцами, они поют в низком регистре, если здороваются мизинцами – в верхнем регистре.

**М.р:** Оранжевая дорожка научит Незнайку петь. Мы ведь знаем с вами, как пение помогает не болеть. (ответ)

### **Пение: «Танюшенька, ау», «Песня о маме» Филиппенко, «Самая хорошая» Иванникова**

**М.р:** Следующая дорожка – голубая. На ней мы будем учить Незнайку умываться.

### **Массаж пальцев «Умывание»**

Знаем, знаем, - да-да-да, поочередно массируют каждый палец, где ты прячешься вода. Выходи, водица, мы пришли умыться.

Лейся на ладошку по-нем-нож-ку. Энергично растирают ладони и кисти рук

Нет не понемножку – посмелей будет умываться веселей

**М.р:** Ну вот умылись. А теперь будем завтракать. Слышите, как каша на плите пыхтит?

### **Упражнение на дыхание «Пых-пых»**

**М.р:** А по зеленой дорожке мы отправимся гулять.

### **Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика»**

Для профилактики простудных заболеваний.

**М.р:** Вышли ребята на лужок и стали плясать, играть.

### **«Танец с колокольчиками» Озолин**

### **Хоровод: «На горе то» р. н. п.**

**М.р:** Посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

А засияло оно потому, что у всех хорошее настроение. А если все время хныкать и плакать, то и здоровым не будешь. Послушайте историю про двух плакс.

### **Слушание: «Две плаксы» Гнесиной, «Полька» Рахманинова**

**М.р:** А по синей дорожке гуляет волк. Он хочет поиграть с ребятами гусятами.

### **Русская народная игра «Гуси и волк»**

Упражнение для успокоения дыхания

Носом вдох, и выдох ртом

Дышим глубже... а потом

Марш на месте, не спеша

Как погода,- хороша!

Фиолетовая дорожка приведет нас домой,

В группу нам идти пора мы шагаем не спеша.

**М.р:** Ну что, Незнайка, ты понял, что нужно делать, чтобы не болеть?

Незнайка благодарит детей за помощь и прощается с ними.

Дети уходят в группу.

## **Спортивно-музыкальное развлечение: «ОСЕННИЙ МАРАФОН»**

**ЦЕЛЬ:** Формирование здорового образа жизни, расширение поля позитивного взаимодействия педагогов, родителей и детей детского сада. Воспитание чувства коллективизма и развитие нравственных, коммуникативных качеств, двигательных и музыкальных способностей.

*Под музыку дети и родители входят в зал. Становятся в 2 шеренги. В руках у детей султанчики.*

**Вед:** Ой, смотрите, что за диво?

Чудо- деревце стоит.

До чего оно красиво,

Удивительно на вид.

Лист берёзовый, дубовый,

Лист рябиновый, кленовый.

Его Осень нам прислала

Чтоб среди большого зала

Оно радовало нас.

Так давайте все сейчас

Праздничным осенним днём

Песню деревцу споём.

**ИСП. «Осень- красавица»- (А.Евтодьевой)**

**« Что такое Осень?» (А. Евтодьевой)**

**Вед:** А сейчас мы посидим,

Что будет дальше, поглядим.

(Под музыку сорт. марша в зал входит Спорттик)

**Спорттик:** Осень отмечаем!

Конкурс объявляем!

Этот конкурс непростой,

Этот конкурс вот какой!

Самый уникальный,

Спортивно- музыкальный!

**Вед:** Ой, а ты откуда тут?

**Спорттик:** Меня Спорттиком зовут.

Я задам спортивный тон,

Начинаю, начинаю

Свой осенний марафон.

**Вед:** Марафон? Как интересно!

И к тому же мне известно,

Кто готов принять участие,

Попытаться кто хочет счастья?

**Спорттик:** Ну, тогда чего мы ждём?

Сразу конкурс и начнём!

**Вед:** Ну вот, участники конкурса к соревнованиям готовы. А остальные дети и взрослые будут болеть.

**Спорттик:** Как болеть? Кто здесь болен? (Трогает температуру)

**Вед:** Спорттик, да наши ребята здоровы. А болеть на конкурсе- это значит переживать и поддерживать команды.

**Спорттик:** А как же тогда надо болеть?

(Вед. предлагает всем поаплодировать)

**Спорттик:** Ура! Теперь и я болеть научился!

А сейчас настал момент  
Главный вам сказать секрет.  
Вы конечно в этом зале  
Чудо- дерево видали?

**Вед:** Мы ему и песню спели  
И листочки разглядели.

**Спорттик:** Вот в листочках и секрет,  
Лист срываешь- в нём конверт.  
Тот конверт не для посланья,  
В нём для конкурса заданье.

**Вед:** Сейчас мы **кленовый** листочек сорвём.  
Какое задание находится в нём?

(Один из детей группы срывает кленовый лист. Вед. читает задание конкурсантам).

**Вед:** Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна» (Картошка)

**КОНКУРС : «ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»** (Конкурс)

**(Участвуют семейные команды)**

**Спорттик:** Развлекательная пауза.

**Вед:** Какая пауза?

**Спорттик:** Развлекательная!

**Вед:** А кто кого будет развлекать?

**Спорттик:** Все мы будем развлекаться!

Ведь пора и поразмяться.  
Ну, мальчишки выходите  
И девчонок выводите!

**ИСП. «Край рябиновый»**

**Вед:** Лист **берёзовый** сорвём

Интересно, что же в нём? (Реб. срывает, вед. открывает и читает)

**Вед:** Все внимание!

Сейчас- будет сказочки показ! (Обращается к родителям)

**Ведущий:** Дедка репку посадил... Дедка репке говорил:

**Дед:** Ты расти, расти большая.  
Стань богатым урожаем,  
Чтоб тобой я мог гордиться.  
Принесу тебе водицы,  
Удобрений ведер пять...  
Ох, устал, пора поспать.

**(Ложится недалеко от репки и засыпает.)**

**Ведущий:** Спит дедулька без забот.  
Репка между тем растет,  
Да воюет с сорняками:  
Их ногами, и руками...  
Вот уж осень на дворе.  
Зябким утром в сентябре  
Дед проснулся, испугался.

**(Дед просыпается и прыгает от холода, стуча зубами.)**

**Дед:** Ах, я старый разоспался.  
Репку уж пора тянуть.  
Подросла, гляжу чуть-чуть.  
Ай, да репка уродилась!  
Мне такая и не снилась.

**(Хватает морковку и тянет.)**

**Ведущий:** Хватать, но репка возмутилась.

**Морковка:** Экий дедка ты неловкий!  
Я - не репка, я - морковка. Не умыл ты видно глаз.  
Репки я стройней в сто раз. И оранжевей к тому же.  
Коль салат корейский нужен, без меня ты пропадешь...  
Сок морковный не попьешь, в супе мне замены нет...  
И еще один секрет. Я богата витамином  
Всем полезным каротином. Я - отличный урожай!

**Дед:** Что ж, в корзинку полезай.  
Что такое, что за чудо,  
Может, выспался я худо?  
Репку сеял я весной.  
Ладно, батенька, постой,  
Репку вытяну другую.

**Картошка:** Ой, ой, ой, Я протестую!

Я - не репка. Я - Картошка!

Это знает даже кошка.

Всем плодам я голова

Ясно ведь как дважды два:

Если в супе нет картошки,

Ни к чему брать в руки ложку.

Я для чипсов слышишь, дед,

Самый главный компонент.

В жарком масле, вот смотри

Стать могу картошкой фри,

Я - твой главный урожай!

**Дед:** Что ж, в корзинку полезай.

Я ж опять пойду по репку.

Как сидит в земле крепко!

Ай да репка, вот те на!

**Капуста:** Право, я возмущена!

Дед, ты сникерсов объелся,

Сериалов насмотрелся,

Может с печки ты упал?

Раз капусту не узнал.

Я на репку непохожа

У нее одна одежда,

У меня ж их целых сто!

Все без пуговиц...

А то...

Я - хрустящая капуста!

Без меня в салате пусто,

А со мной любой обед

Голубец иль винегрет...

Станет в 10 раз полезней!

И потом меня, любезный,

Можно квасить и солить...

И до лета аж хранить.

Можно есть меня всю зиму!

**Дед:** Милости прошу... в корзину.

Это что за чудеса?

Вот уж битых два часа

Я провел на огороде.

Где же репка! Эта вроде...

**Свекла:** Снова дед не угадал.  
Знать очки ты потерял,  
Или бес тебя попутал?  
Свеклу с репой перепутал.  
Я в сто раз ее красней,  
И полезней и вкусней!  
Свеклы нет и нет борща,  
В винегрете и во щах...  
Я одна - источник цвета!  
А свекольная котлета -  
Это просто объеденье!  
Сто процентов - похуденье.  
Я - отличный урожай!

**Дед:** Что ж, в корзинку полезай.  
И тебе найдется место.  
Только все же интересно  
Где же репка? Может эта?

**Лук:** Я почти того же цвета,  
Но не репка, старичок,  
Я - твой репчатый лучок!  
Пусть немного и коварен,  
Но в народе популярен.  
Самый вкусный шашлычок  
Тот, в котором есть лучок.  
Все меня хозяйки знают  
В суп и в кашу добавляют,  
В пирожки, в грибы, в отвар...  
Я для вирусов - кошмар!  
Даже грипп меня боится...  
Хоть сейчас готов сразиться.  
Я - отличный урожай!

**Дед:** Что ж, в корзинку полезай.  
Вечер уж к концу подходит.  
Месяц на небо выходит.  
Да и мне домой пора.  
Завтра с самого утра  
Стану репку вновь искать,  
А теперь охота спать.  
Ух, тяжелая корзина,  
Пригодилась бы машина...  
Знатный вырос урожай!

Бабка, занавес давай,  
Сказочке пришел конец.  
Тот, кто слушал, молодец.  
Ждем от Вас аплодисментов,  
Ну и прочих комплиментов...  
Ведь артисты-то старались,  
Пусть слегка и растерялись.

**Спорттик:** Развлекательная пауза!

Я знаю осенний фокус!

(Достаёт красный, жёлтый и зелёный листочки)

Ребята! Какого цвета эти листочки? А я могу угадать, где какой листок с закрытыми глазами. Не верите? Тогда проверьте!

(Спортику завязывают глаза)

**Вед:** Какого цвета этот листок?

**Спорттик:** Красного!

**Вед:** Знаешь ли ты какого этот цвета листок?

**Спорттик:** Зелёного!

**Вед:** Желая знать цвет этого листочка.

**Спорттик:** Жёлтый!

(Спорттик предлагает угадать с закрытыми глазами, но у них не получается)

**Спорттик:** Не расстраивайтесь так,

Я по фокусам мастак!

А вас детвора,

Ждёт весёлая игра!

### «ИГРА С ГНОМИКОМ» (ДЕТИ)

**Вед:** Я срываю лист дубовый

Объявляю конкурс новый.

(читает) Самый сладкий я на вкус

Замечательный..... (Арбуз)

### ЭСТАФЕТА: «ВЕСЁЛЫЕ АРБУЗЫ» (Конкурсанты: дети с

родителями)

**Спорттик:** Развлекательная пауза!

**Вед:** Праздничным осенним днём

Мы стихи сейчас прочтём!

1 реб. По лесным тропинкам ходит- бродит осень,

Сколько свежих шишек у зелёных сосен.

И листок с берёзы золотистой пчёлкой

Вьётся и летает над колючей ёлкой.

2 реб. Осень на опушке краски разводила

По листве тихонько кистью проводила.

Пожелтел орешник и зарделись клёны,

В пурпуре осеннем только дуб зелёный.  
Утешает осень: «Не жалеете лето,  
Посмотрите, роща золотом одета!»  
3 реб. Осень, осень золотая,  
Кто, скажи, тебе не рад.  
Только осенью бывает  
Это чудо листопад!

(Дети встают по точкам)

### **ИСП. ПЕСНЯ «ОСЕНЬ» (Аругтюнова)**

**Вед:** Лист **осинки** я срываю  
Новый конкурс объявляю.

**КОНКУРС:** «**Что в мешочке?**» (родители) (развитие мелкой моторики)  
«**Угадай на ощупь**» (дети)

**Вед:** Листик **тополя** срываю  
Снова конкурс объявляю.

**ЭСТАФЕТА:** «**КТО БЫСТРЕЕ?**» (Конкурсанты: дети с родителями)  
(Эстафета с грибами: 2 команды собирают по 1 съедобному грибу в корзину)

**Спорттик:** Засиделась, детвора  
И опять для вас - игра.

### **ИГРА: «ПУГАЛО» (ДЕТИ)**

**Вед:** Вот и последний листочек у нас  
Ну-ка, посмотрим, что будет сейчас...

### **ИСП. «ШЛИП-ШЛЁП» (игровой массаж)**

**Вед:** Я благодарю семьи за участие в конкурсе, желаю вам, чтобы после нашей встречи вы стали ещё дружнее, спортивнее, музыкальнее, не теряйте чувство юмора. Счастья вам, здоровья и всех благ!

**Тема:** «Зимнее путешествие Колобка»

**Цель:** развивать двигательные навыки детей, обобщать знания о здоровом образе жизни, выполнять элементарный самомассаж и дыхательные упражнения. Приучать детей к самостоятельному участию в совместных играх и упражнениях. Формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в играх со сверстниками. Доставить детям радость.

**Место проведения:** музыкальный или спортивный зал.

**Оборудование:** фонограммы русской плясовой, любой музыки в стиле диско, игрушки – снеговик, колобок, заяц, волк, медведь, лиса, мяч, луковицы.

### **Порядок проведения:**

Дети заходят в зал и усаживаются на стулья или скамейки.

#### **Ведущий:**

Снег на крыше, на крылечке,

Все блестит и все бело.

Нет свободного местечка –

Всюду снега намело.

Выпал снег, но вот досада –

Не готовы мы к зиме.

Попросить скорее надо:

« Папа, санки сделай мне!»

Ребята, вы зиму любите? (дети отвечают). А за что? (дети отвечают). Давайте, слепим снеговика.

#### **Массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний.**

Раз- рука, два- рука. *Вытягивают вперед одну руку, затем другую.*

Лепим мы снеговика. *Имитируют лепку снежков.*

Три-четыре, три-четыре, *Поглаживают ладонями шею.*

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа, *Кулачками растирают крылья носа.*

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо, *Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб.*

Пусть смеется он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь – *Поглаживают колени ладошками.*

Мы плясать его попросим.

#### **Появляется игрушка снеговик:**

Я, ребята снеговик,

К снегу, холоду привык.

Вы слепили меня ловко:

Вместо носа тут морковка,

Уголочки вместо глаз,

Вместо шляпы медный таз.

А хотите поиграть?

Будем вместе замирать

### **Игра «Замри»**

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, / *движения по тексту.*

Качаем головой,

Мы руки поднимаем, потом их опускаем,

Мы руки подаем / *сцепляют пальцы в «замок».*

И бегаем кругом. / *кружатся.*

Раз, два, три / *3 хлопка.*

Снежная фигура, замри! / *замирают, приняв любую позу.*

*«Снеговик» приглашает детей, которые пошевелились, сплясать. Снеговик благодарит ребят за игру и уходит.*

**Ведущий:** ребята, а вы сказки любите? Отгадайте, какую сказку я вам сейчас расскажу?

Из муки он был печен,

На окошке был стужен,

Убежал от бабки с дедом,

А лисе он стал обедом. (*«Колобок»*)(*В. Степанов*) Снеговик уходит.

*Появляется игрушки колобок и заяц.*

### **Колобок**

Здравствуй, заяц! Что с тобой?

Вижу, заяк: ты больной.

### **Заяц**

Колобок, я захворал,

Потому что снег лизал.

### **Колобок**

Дайте, дети мне ответ:

Можно кушать снег иль нет?

**Дети.** Нет!

### **Колобок**

Что же делать, как тут быть?

Надо зайньку лечить!

Ему вы, дети помогите

Чем горло лечат, расскажите.

*Дети дают советы как можно полечить больное горло.*

### **Заяц**

Все запомнил! Поскачу, свое горло полечу.

*Заяц прощается и убегает. Колобок катится дальше, появляется волк, дрожащий от холода.*

### **Колобок**

Здравствуй, Серый Волк, дружище!

Не меня ль сегодня ищешь?

**Волк**

Здравствуй, здравствуй, Колобок!

Замерзает Серый Волк,

Зябнут лапы, зябнет хвост!

Ох, сердит в лесу мороз!

**Колобок**

Эй, ребята, все вставайте, и игру вы, начинайте,

Ноги чтоб не уставали, чтоб зимой не замерзали.

Нам усталость нипочем, начнем «Салочки с мячом»

**Подвижная игра «Салочки с мячом»**

Назначается водящий – салка, ему дают мяч. По сигналу дети разбегаются по всей площадке, а водящий старается запятнать кого – либо из игроков, бросая мяч в ноги. Тот, кого мяч задел, становится водящим.

*Волк благодарит ребят за науку, прощается и уходит. Появляется медведь.*

**Медведь**

Я немножко толстоват, я немножко косолап.

Вы не знаете, ребята, кто же в этом виноват?

*Дети отвечают, что мишке надо заняться физкультурой и предлагают научить медведя делать утреннюю зарядку.*

**Утренняя зарядка**

Мы – веселые ребята, мы - ребята дошколята,

Спортом занимаемся, с болезнями не знаем. /*ходят по кругу.*

Раз- два, два- раз! Много силы есть у нас! / *руки в стороны, пальцы раскрыты-руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.*

Мы наклонимся сейчас, полюбуйтесь-ка на нас! /*наклоняются вниз.*

Раз-два! Не зевай! С нами вместе приседай! /*приседают.*

Раз- прыжок! Два - прыжок!

Прыгай весело дружок! /*прыгают на обеих ногах в чередовании с ходьбой.*

Носиком сейчас вдохнем. /*вдыхают через нос, не поднимая плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...» .*

**Медведь**

Вот спасибо, ребяташки! Благодарен детям мишка.

Буду спортом заниматься и водою закаляться!

*Мишка уходит, Колобок встречает лису.*

**Лиса**

Колобочек, Колобок! Я ведь съем тебя ,дружок.

**Колобок**

Ты, лисица, не спеши, а попробуй догони!

**Игра «Догони колобка»**

Дети передают друг другу игрушки: сначала колобка, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала колобка.

*Лиса обиженно фыркает и убегает.*

### **Колобок**

Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел,  
От лисы ушел.

А все почему? Потому что бегаю хорошо. А бегаю хорошо, потому что спортом занимаюсь. Я очень хочу посмотреть, как вы, дети умеете бегать.

### **Игра «Снежная баба»**

Дети встают в круг. В центре – ребенок, изображающий снежную бабу.

Мы слепили это чудо в пять минут (имитируют лепку снежков).

Мы слепили это чудо в пять минут.

Как зовут такое чудо, как зовут? (пожимают плечами).

Как зовут такое чудо, как зовут?

- Снежная баба!

К снежной бабе близко, близко подойдем, (сужают круг, подходя к снежной бабе).

Снежной бабе низкий-низкий наш поклон (кланяются).

Мы над бабой посмеемся: «Ха-ха-ха!

Хороша ты наша, баба, хороша!» (расширяют круг, отходя назад от снежной бабы и показывают на нее рукой. Качают головой).

Раз, два, три! Нас ты, баба, догони! (дети три раза хлопают в ладоши, и убегают от снежной бабы).

**Колобок.** Молодцы мои, ребята!

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт- помощник, спорт-здоровье, спорт-игра.

Физкульт-ура!

А еще, ребята, чтобы не заболеть, надо обязательно есть витамины. И я вам, ребята, принес самые лучшие живые витамины. (Дарит ребятам лук.) Как бабушка с дедушкой говорили: «Лук - от семи недуг». До свидания, детишки! Покачусь дальше, навстречу другим приключениям! (Убегает). Дети уходят в группу.

## **Конспект проведения сюжетного физкультурного занятия**

**Тема:** «Экспедиция на север – в гости к Умке».

**Программное содержание:** продолжать учить детей энергично отталкиваться и мягко приземляться при прыжках через набивные мячи; упражнять в ходьбе по ребристой доске и беге между предметами, сохраняя равновесие. Закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в беге в разных направлениях. Развивать ловкость, быстроту,



1. **«Чайка».** И.п.: о.с. 1-руки в стороны, 2- опустить вниз.( 6 раз).
2. **«Медведи».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны. (По 4 раза в каждую сторону).
3. **«Цапля».** И.п.: о.с., руки на поясе. Поочередно поднимать вверх согнутую в колене ногу, носочек вниз. (По 4 раза каждой ногой).
4. **«Тюлени».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поочередные наклоны к ноге. (По 4 раза к каждой ноге).
5. **«Гуси».** И.п.: ноги -узкая стойка, руки внизу. Присесть, руки в стороны. (6 раз).
6. **«Зайчонок».** И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. (3 раза).

Дети перестраиваются в колонну по одному и переходят во второй зал, где ожидают их «препятствия».

Намело сугробов с дом,  
Как же дальше мы пойдем.  
Чтобы нам не заблудиться  
В руки карты мы возьмем.

**Основные виды движений:** использовать показ выполнения ребенком поточным методом.

Дети выполняют движения методом круговой тренировки (по 2 раза).  
Делятся на четыре подгруппы. У каждой подгруппы карточка-схема с нарисованным движением. По удару в бубен, дети переходят к другому виду движений.

1. **«Веточки»:** ходьба по ребристой доске.
2. **«Тайга»:** бег между елочками, сохраняя равновесие.
- 3,4. **«Сугробы», «Медвежьи следы»:** прыжки через набивные мячи, ходьба по дорожке с поролоновыми следами.
5. **«Гладкий лед»:** ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

Дети собираются в «лагере». ( В центре зала сооружен сугроб, в котором «спит Умка»). Воспитатель присаживается на сугроб и услышав храп, подскакивает на ноги. Поднимает ткань и находит Умку. Говорит о том, что дети принесли ему

угощения: рыбу и сгущенное молоко. Умка благодарит детей (включается аудиозапись с голосом медвежонка) и приглашает детей поиграть в **подвижную игру «Кто быстрее сядет на нарты»**.

Дети разбиваются на пары и встают возле своих нарт (мягкие кубы). На слова:

**Сильный северный олень**

**Нас катает целый день,  
Но на нарты всем не сесть -  
Значит, ты остался здесь.**

Дети враспынную бегают по залу. На удар в бубен нужно сесть на нарты. Игра повторяется 2-3 раза.

**Малоподвижная игра «Найди, где спрятался Умка?»**. Дети по команде закрывают глаза. Воспитатель прячет медвежонка. По сигналу дети открывают глаза и идут искать игрушку. Игра повторяется 2-3 раза.

**3 часть.** Медвежонок «благодарит» детей за гостинцы и в благодарность «зажигает северное сияние» (включается елочная гирлянда). И еще медвежонок дарит детям на память о путешествии сундучок со снежинками (по количеству детей).

Дети, полюбовавшись северным сиянием, благодарят Умку и уходят в группу.

### **Сюжетное музыкальное занятие «Спасите голос Музыкальной феи»**

**ЦЕЛЬ:** Использование музыкально-дидактических игр в развитии музыкальных способностей детей. Приобщение детей к музыкальной культуре.

**ЗАДАЧИ:**

**Образовательные:**

➤ Обучать певческим, речевым, двигательным навыкам.

- Совершенствовать умственные умения и действия.
- Продолжать обогащать музыкальный опыт детей средствами музыкальной выразительности.

#### **Развивающие:**

- Развивать музыкальные способности детей: тембровый слух, ладовое чувство;
- Совершенствовать способность самостоятельно определять характер музыкального произведения, умение двигаться в соответствии с характером музыки, расширять словарный запас;
- Развивать познавательные интересы детей в процессе музыкальной деятельности.

#### **Воспитательные:**

- Формировать социально-коммуникативные навыки;
- Воспитывать у детей устойчивый интерес и эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения, желание участвовать в музыкальном процессе;
- Учить видеть красоту в природе, музыке, литературном слове.

#### **Коррекционные и оздоровительные:**

- Развивать зрительное, слуховое восприятие, координацию движений;
- Развивать ориентировку в пространстве, ориентировку по цвету;
- Развивать «мышечное чувство» (способности снимать эмоциональное и физическое напряжение)

## **ПЛАН**

- 1.Приветствие
2. МРД Марш, Бег (усложнение)
- 3.МДИ «Определи инструмент»
4. Слушание «Аквариум»
- 5.Зрительная гимнастика
6. Распевка
7. Пение «Ах, какая Осень»
- 8 МДИ «Найди свой подарок?»

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Дети заходят в зал, становятся в круг)

М.Р. – Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте, ребята!

ДЕТИ: Добрый день, добрый день,

Нам здороваться не лень!

М.Р. – Ребята, сегодня я для вас подобрала музыку, в ней 2 части. В первой части музыка бодрая, чёткая, ритмичная, Во второй- лёгкая, быстрая, весёлая. (Играю марш) Какое движение соответствует этой музыке?) (Играю бег) А эта музыка что

нам подсказывает? Что можно под неё делать? Внимательно слушаем музыку и выполняем движения в соответствии с характером..А И. В. Посмотрит, кто из ребят правильно выполнил движения. (отмечает 2-3 детей правильно выполнивших, кто вовремя вступил, кто остановился) Спину держим ровно.

Вы внимательно слушали музыку, выполняли правильно движения, я для вас приготовила разноцветные ленточки. (Какого цвета спросить) Дети, у которых ленточки синего цвета будут маршровать, а у кого красного- бегать. (Подвести к оценке детей)

Сейчас проходите, садитесь на стульчики, мы продолжим наше занятие.

### **(Спускается конверт)**

М.Р. Ой, что это? Кажется письмо. Читает:

**«Здравствуйте, дорогие ребята! Пишет вам Музыкальная Фея. Колдунья Скрипунья похитила мой голос, разорвала на 3 части и разбросала его. Я теперь не могу петь. Помогите мне, пожалуйста! Соберите все части моего голоса».**

М.Р. Ну, что, ребята, поможем Музыкальной фее?, ведь мы без неё не сможем выучить ни одной песни, ни одного праздника у нас не получится.

М.Р. Давайте, ещё раз вспомним, что мы будем искать. (голос) А НА ЧТО ПОХОЖ НАШ ГОЛОС, КОГДА МЫ ПОЁМ? (на ниточку). Правильно, на нить, которая тянется, не обрываясь. То она поднимается вверх, то опускается вниз, то она становится тонкой, то толстой, грубой. Будем искать части нити, но мне кажется, что Скрипунья просто так их нам не отдаст. Она, наверняка, придумала нам задания. Вот первое задание я уже вижу. (дети подходят к 2 столам) Кто самый смелый? (Выбираю 2 детей) На столе перед вами музыкальные инструменты (какие инструменты? Музыкальные и шумовые) А задание такое: Оля будет играть на одном из инструментов, а Саша должна сыграть на том инструменте, который услышит. Если Саша определит правильно, все ребята хлопают в ладоши, если неправильно, что мы будем делать?

### **МДИ «Определи инструмент»**

М. Р. Мы верно справились с заданием. Ребята, посмотрите, вот и первая часть голоса нашлась, но нужно найти ещё 2. (присаживайтесь на стульчики). Где же спряталась вторая часть голоса? Искать нам нужно далеко-далеко, глубоко-глубоко

**ИРИНА ВЛАД. Как вы думаете, к какому музыкальному произведению подходят эти стихи?Что они изображают? (Аквариум) ( читает 1 куплет стиха)**

**Подводный лес качается**

**Как будто на ветру.**

**Здесь сумрачно, таинственно**

**И в холод и в жару.**

Хотите послушать это произведение ещё раз? Что вы скажете про пьесу «Аквариум?» Как звучала музыка?

**СЛУШАНИЕ.**

Дети: Музыка переливается, как будто в аквариуме плавают золотые рыбки.

М.Р. Молодцы, действительно, музыка искрится и переливается волшебными струями, нежная мелодия скрипок, переливчатые пассажи фортепиано создают волшебную картину, будто солнце отражается в воде и его лучи рассыпаются вокруг. Как красиво струится и переливается музыка! . А вы хотите стать сами обитателями большого аквариума? В нашем аквариуме живут золотые рыбки, мурена, каракатица, водоросли...

**АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.** (под медузой находим вторую нить голоса)

М.Р. Рыбки в воде очень хорошо видят, они наверное, делают зрительную гимнастику. Чтобы наши глазки тоже хорошо видели, мы тоже проведём гимнастику для глаз. Кто хочет быть моим помощником?

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.** (находим третью нить)

М.Р. Мы выполнили все задания Скрипуньи и нашли голос Музыкальной феи. Теперь мы можем разучить песню к празднику.

(садутся на стульчики)

М.Р. Сели ровно, спина прямая, глазами посмотрели на меня. Сегодня я хочу познакомить вас с новой распевачкой . Называется она «Песенка»

(пою) Вы слышали как песенка прыгала? А затем куда мелодия двигалась? Все вместе споём. Взяли дыхание. Как мы пели? (радостно, весело) это –МАЖОР. А сейчас как я вам спела? (грустно, печально), это –Минор.

Сейчас для вас музыкальная загадка. Вступление к какой песне сейчас прозвучит?  
**(АХ,КАКАЯ ОСЕНЬ)**

На прошлой встрече мы выучили припев песни, давайте его споём. Взяли дыхание.(спели) Молодцы. Сейчас мы с вами выучим первый куплет песни. (1 фраза). Ребята Песня у нас начинается так же как и распевка, мелодия сначала скачет по камушкам, а затем спускается вниз. Так же и 2 фраза. Сейчас 1 куплет нам споют ..... А припев споём все вместе.

В следующий раз мы выучим эту песню до конца.

Ребята, какие мы с вами молодцы, мы вернули голос Музыкальной феи, у меня для вас в подарок музыкальная игра, в 3 кружочка вы вставляйте, правила не забывайте.

**Игра «Найди свой подарок»(игра на ориентировку в пространстве, по типу: «Чей кружок быстрее соберётся?»**

Взять посылку.

М.Р. Ребята, что мы сегодня с вами сделали, чтобы найти голос Музыкальной феи? (Ответы). Сейчас положим голос феи в волшебную посылку и вы с И. В. Отправте эту посылку Музыкальной фее. До свидания!

## *Занятия по физической культуре*

### *Тема: «Весёлые игры»*

#### ***Программное содержание:***

- способствовать физическому развитию детей;
- формировать умение играть в команде;
- учить использовать полученные знания в викторинах и конкурсах;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной игровой деятельности.

#### ***Ход занятия***

1. Упражнение на меткость.  
На шест длиной 1.5 - 2м привязать на разной высоте 6 - 8 шариков. Дети с расстояния 3 - 5м должны попасть мячом в шарик.
2. Игра «Кладовая».  
Попасть небольшим мячом с расстояния 2 - 3 м в качающееся на верёвке ведро на высоте 1м.
3. Упражнение на равновесие.  
Положить в мелкую тарелку теннисный шарик и пройти по гимнастической скамейке, не уронив его.
4. Игра «Обойди препятствие»  
Провести линию - дорожку или положить шнур в виде дорожки длиной 3м. На ней разместить на одинаковом расстоянии четыре предмета. Ребёнок должен пройти по дорожке, глядя в бинокль (можно имитировать его руками), и не оступиться.
5. Игра «Достань кокос».

На высоте 1,5м, находятся надувные шары. Ребёнку надо подпрыгнуть и достать шарик - «кокос» (дотронуться до него).

6. Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

7. Упражнение «Набрось кольцо»

Оборудование: надувные шары, кольцобросы, шнуры, теннисные шарики, гимнастические скамейки, мячи.

### ***Тема: Из подвижных игр.***

***Пр. cod:*** Продолжать развивать координацию движений у детей в игровых ситуациях. Развивать скоростные качества, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать коллективные взаимоотношения в подвижных играх.

Ход занятия;

1. Вводная ходьба обычная, на носках, пятках, скрестным шагом.  
Бег обычный, прыжками на одной и двух ногах, прямой и боковой галоп.

2. Подвижные игры:

А) - ***Татарская народная игра «Тимербай».***

***Цель:*** Развивать инициативу, память, мышление, двигательные навыки.

Б) - ***Белорусская народная игра «Посадка картошки»*** (Посадка бульбы). ***Цель:***

Развивать ориентировку в пространстве, скоростные качества. Развивать положительные эмоции и дружелюбие.

В) - ***Башкирская народная игра «Липкие пенёчки».***

***Цель:*** Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать двигательные умения и навыки. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной игровой деятельности.

3. Игра малой подвижности «Четыре стихии»

***Цель.*** Развивать внимание, быстроту реакции.

***Оборудование:*** Конусы, обручи, маленькие мячи, ведёрки.

## ***Тема «Предложи свою игру»***

***Пр.сод:*** Развивать двигательное творчество, инициативу и сообразительность, упражнять в знакомых движениях. Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Воспитывать умение подчинять свои желания общим требованиям и правилам.

### ***Ход занятия.***

***Инструктор:*** Ребята! Сегодня на всём занятии мы будем только играть в разные знакомые вам игры. Однако мы будем играть не совсем так, как обычно. Я назову игру, а вы должны придумать, как в неё можно сыграть по-другому. Например, в «Ловишка» мы всегда бегаем. Но, может быть, как-то иначе можно догонять играющих?

В игре «Охотники и зайцы» «охотники» стоят обычно в конце площадки, пока «зайцы» скачут. Может они могут находиться в другом месте? А стрелять можно ведь не только стоя?

В игре «Совушка» есть жуки и бабочки. Сова питается не только жуками и бабочками.

Вот сколько разных подсказок я вам сделала. Кто лучше всех придумает, то будет главным в игре и сам будет назначать ведущего.

А теперь начнём. Первая игра «Чьё звено быстрее соберётся?» мы знаем, что после движения врассыпную каждое звено должно построиться в колонну в нужном месте. Кто хочет предложить сделать по другому? (Бежать можно по кругу, строиться в круг, вокруг игрушки и т. д).

#### ***Примерный подбор подвижных игр.***

1. «Чьё звено быстрее соберётся?»
2. А - «Придумай фигуру». Б - «Лягушки и цапля». В - «Перелёт птиц».
3. Хоровод «Ходит Ваня».

1. «Плетень».
2. А - «Море волнуется».
- Б - «Охотники и зайцы». В - «Не оставайся на полу».

3. «Найди, где спрятано».

1. «Карусель».

2. А-«Совушка».

Б - «Медведь и пчелы».

В - «Ловишка с ленточками».

3. Забава «Летает - не летает».

### **Тема: «Доктор Айболит»**

(по мотивам сказки К. Чуковского).

**Пр. код.** Развивать у детей двигательные навыки, двигательную память.

Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.

#### **Ход занятия.**

*Инструктор зачитывает начало сказки о докторе Айболите. 1.*

**Двигательные упражнения.** И встал Айболит, побежал Айболит, По полям, по лесам, по лугам он бежит. И одно только слово твердит Айболи Лимпопо! Лимпопо! Лимпопо! А в лицо ему ветер, и снег и град: «Эй, Айболит, воротися назад!» И упал Айболит, и лежит на снегу: «Я дальше идти не могу». И сейчас же к нему из-за ёлки Выбегают мохнатые волки: «Садись, Айболит верхом, Мы живо тебя довезём!»

**Коммуникативная игра «Танец волн»** (Под музыку «Моря» Н. Римского - Корсакова)

Но вот перед ними море -Бушует, шумит на просторе. А в море высокая ходит волна Сейчас Айболита проглотит она.

Айболит, верхом, Мы живо тебя довезём».

Дети садятся на колени, берутся за руки и начинают одновременно поднимать и опускать руки, согласуя амплитуду движения с динамикой музыки.

Двигательные упражнения. Но тут выплывает кит: «Садись на меня Айболит, И как большой пароход, Тебя повезу я вперёд!». И горы встают перед ним на пути, И он по горам начинает ползти. А горы всё выше, а горы всё круче, А горы уходят под самые тучи! И сейчас же с высокой скалы К Айболиту спустились орлы: « Садись,

Ходьба на носках.

Ходьба выпадами.

Медленный бег на носках, взмахивая  
руками как крыльями.

**Инструктор:** Добрался Айболит до Африки и вылечил всех зверей. **Комплекс упражнений «Гимнастика дружных» 1. «Посмотри на руки».**

Встать парой спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки.

**2. «Пружинка».**

Повернуться друг к другу лицом, соединить ладони. Поочередно сгибать и разгибать руки.

**3. «Качели».**

Ноги на ширине плеч, держать руки в стороны («лодочкой»). Наклоны вправо-влево.

**4. «Прыжок - хлопок».**

Первый партнёр прыгает, второй хлопает в ладоши и наоборот.

**5. «Поздоровайся».**

Стоя на коленях спиной к друг другу, повороты вправо-влево, чтобы «встретиться» ладошками.

**6. «Весы».**

Стоя, взявшись за руки. Один ребёнок приседает, второй стоит и наоборот.

**7. «Прыжки».**

Прыжки на двух ногах, положив руки на плечи партнёра.

Вот и вылечил он их, Лимпопо! Вот и вылечил больных, Лимпопо! И пошли они смеяться, Лимпопо! И плясать и баловаться, Лимпопо!.

### ***Подвижные игры.***

1. «Лягушки и цапля».

2. Игра - эстафета «Пингвины».

3. Игра - эстафета «Крокодилы».

**Упражнение на развитие мелкой моторики «Подружились».** Оборудование: конусы, верёвка, мячи.

## «КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИ

### КУЛЬТУРНЫМ»

Выдающийся педагог реформатор, автор «педагогике сердца» Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением лёгких - и уж сам не знаю, какими ещё болезнями». Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 14% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того, дети, приходящие в первый класс (25-35%), имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведённые цифры заставляют серьёзно задуматься о причинах этого. Безусловно, они связаны с социально-экономическими процессами, происходящими в России. Но главной причиной является культурный кризис общества и, как его следствие, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного процесса в целом.

Мы понимаем валеологическую культуру ребёнка как совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчёркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

Известно, что начало всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми. Но не все задумываются о том. Как сделать так, что бы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость оттого, что живёшь.

Дом это очаг, в котором постоянно надо поддерживать огонь, чтобы тепло его не остывало, а сохранилось в памяти ребёнка на всю жизнь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребёнка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здравоохранения и

здоровье сбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребёнка о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье -это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Мы надеемся, что совместная работа воспитателей и родителей поможет детям стать истинно здоровыми.

### **Магия музыки**

*"Музыка лечит душу и тело" - такую надпись можно увидеть на некоторых итальянских инструментах эпохи Ренессанса.*

Целебные свойства музыки известны давно. Еще в Древнем Египте и Греции врачи лечили больных звуками и имели обширные знания в этой области. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали "музыкальные рецепты" для воздействия на тот или иной орган. В наших широтах знахари и шаманы напевали свои заклинания и заговоры и сопровождали их звуками барабана и бубна, чтобы усилить действие снадобий.

Первые серьезные исследования оздоровительного воздействия музыки на организм человека провел в конце XIX века врач-невропатолог Джеймс Корнинг. Он изучал влияние музыки Вагнера при лечении психических расстройств. Пробные прослушивания произведений этого композитора в аудитории больных дали впечатляющие результаты, и в больнице стали проводить специальные лечебные концерты. А сто лет спустя музыкотерапию использовали во многих лечебных учреждениях Америки и Европы. Целебные звуки раздавались в стоматологических кабинетах, в операционных, в детских больницах и военных госпиталях. Музыка успокаивала, расслабляла, помогала лечить неврозы, усиливала воздействие лекарств.

В наше стремительное время мы снова обращаемся к музыке как к способу помочь себе. Несколько лет назад Римская академия наук обнародовала результаты исследований влияния музыки на человека. Оказывается, депрессию, страх, последствия стрессов, сердечные боли, гипертонию с помощью музыки

можно вылечить на 90 процентов! Выводы итальянских ученых подтвердили медики Англии и России. Московский врач Михаил Лазарев успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. А знаменитый французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

Сегодня специальная международная ассоциация разрабатывает и выпускает музыкальные "лекарства", готовит специалистов по музыкотерапии. Специалисты ассоциации создали композиции, которые помогают при бессоннице, депрессии, неврозах, способствуют восстановлению организма после перенесенных тяжелых заболеваний и операций, облегчают страдания при неизлечимых болезнях. Число поклонников этого приятного способа лечения и профилактики с каждым годом в мире становится все больше.

## **Волшебные вибрации**

В чем же секрет лечебного воздействия музыки на человека? По этому поводу существуют разные точки зрения. Некоторые ученые, преимущественно врач-психотерапевты, полагают, что в основе исцеляющих свойств музыки лежит ее способность влиять на психоэмоциональное состояние человека. Склонность людей к таким болезням, как гипертония, стенокардия, язва желудка и др., часто объясняется не физической немощью и не наследственной предрасположенностью, а особенностями характера человека, его мировоззрением и отношением к окружающей действительности. Оказывается, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонией чаще болеют люди, нетерпимые к ошибкам и "неправильному" поведению других людей, жестко придерживающиеся своих принципов и взглядов, настроенные враждебно и противопоставляющие себя окружающим. Если же человек постоянно заиклен на собственных недостатках, неуверен в себе - это прямой путь к мигрени, аритмии сердца, бронхиальной астме. Чтобы избежать (или вылечить) психосоматического заболевания (именно так называется эта группа болезней), нужно изменить если не характер человека, то хотя бы его отношение к своим проблемам и жизни вообще. И музыка здесь - один из главных инструментов лечебного воздействия. Считается, что прослушивание произведений Бородина, Шопена, Бетховена помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя. Симфонии Чайковского освобождают душу от страданий и неприятных воспоминаний. Брамс, медленные произведения Баха и прелюдии Листа помогают преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость, музыка Шостаковича - держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность). Творения Моцарта и Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана и Легара формируют у человека оптимистическое мироощущение, а слушание концертов для фортепиано с оркестром Шопена делает отношение к окружающему миру более позитивным и радостным.

Согласно другой теории, основным целебным фактором в музыке является ритм. Ритм считается сердцем музыки, и, по мнению ряда специалистов по музыкотерапии, именно он лежит в основе ее лечебных свойств. В природе все подчинено определенным ритмам, и человеческий организм не исключение. Каждый орган в системе "человек" вибрирует по-своему, и его вибрации совпадают с ритмом и энергией вполне определенных звуков и инструментов.

Доказано, что когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций. Больное сердце - яркий тому пример. И вот тут на помощь приходит музыка. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать исполняемую на нем музыку, ритмы "исцеляющего" инструмента помогут организму человека вновь обрести прежнее "звучание".

Итак, какой инструмент за что "отвечает"? Считается, что:

- скрипка лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;
- орган приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии "космос - земля - космос";
- пианино очищает щитовидную железу;
- барабан восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;
- флейта очищает и расширяет легкие;
- арфа гармонизирует работу сердца;
- виолончель благотворно действует на почки;
- цимбалы "уравновешивают" печень;
- баян и аккордеон активизируют работу брюшной полости;
- саксофон, самый "сексуальный" инструмент, активизирует сексуальную энергию.

Лечебное воздействие оказывают не только инструменты, но и музыкальные произведения. Так, при бессоннице рекомендуется подбирать музыку, ритм которой чуть медленнее частоты сердечных сокращений (подойдут произведения в стиле барокко или блюзы). При гипертонии очень эффективно прослушивание фуг Баха, а свадебный марш Мендельсона хорош не только для новобрачных, но и для людей с больным сердцем. Сердечникам также подходит Пятая симфония Бетховена. В качестве лекарства от мигрени музыкальные терапевты советуют "Весеннюю песню" Мендельсона или "Американца в Париже" Гершвина. Универсальным действием обладает музыка Моцарта - и в этом единодушны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие: при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Причем эффект от музыки великого австрийца распространяется не только на людей, но и на домашних животных и даже на неодушевленные предметы. Например, в Европе обнаружили, что коровы, регулярно слушавшие произведения Моцарта, давали

больше молока, а японцы полагают, что Моцарт делает хлеб пышнее, а рисовую водку сакэ - ароматнее.

### **С музыкой целый день**

Если вы любите музыку, то можно составить музыкальный план дня, который поможет вам всю активную часть суток сохранять бодрость и душевное равновесие.

Отлично разгоняют утреннюю сонливость сонаты и концерты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта "Слышишь, в небе поет жаворонок", "Песнь моя, лети с мольбою тихо в час ночной". Если у вас нет времени или желания совершать утреннюю пробежку, включите "Путешествие пешком" Гуго Вольфа. Освежающе действует симфонический эскиз "Море" Клода Дебюсси, "Пробуждение птиц" Оливье Мессиана, увертюра "Рассвет на Москве-реке" Модеста Мусоргского, "Утреннее настроение" Эдварда Грига, "Утро" Рихарда Штрауса.

Чашку крепкого кофе в середине дня заменит Гендель и Моцарт, а для профилактики утомляемости можно включить в звуковой рацион "Музыкальное утро" Грига или "Времена года" Чайковского. Если вам не удалось избежать конфликтов или неприятных разговоров на работе или дома, на ваше настроение отлично повлияют такие произведения, как "Домашние произведения" Рихарда Штрауса, "Крестьянская кантата" Иоганна С. Баха, "Песня о блохе" Людвиг ван Бетховена, "Шелковая лестница" и "Сорока-воровка" Россини.

Перед важной встречей или разговором с незнакомыми людьми многие испытывают чувство неуверенности и даже страх. В этом случае помогут прелюдии и фуги для органа Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина, симфоническая поэма "Прометей" Листа, сочинения Регера. Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа. Когда необходимо сосредоточиться, хорошо помогают и сборники "Звуки природы".

Если вы с трудом воспринимаете классическую музыку или только учитесь любить ее, берите в союзники легкие шлягеры. Здесь подойдут песни Магомаева, Ободзинского, ранние песни Пугачевой, Леонтьева, Николаева, а кому-то понравятся песни Киркорова.

Из современных ансамблей можно смело выбрать "Энигму", музыку белорусских авторов движения "нью-эйдж" - это для души.

### **"Пою твои-мои песенки..."**

Музыка оказывает положительный эффект не только когда ее слушают, но и когда напевают - любимые песни или просто понравившиеся мелодии. Существует даже специальная музыкальная зарядка - пение определенных звуков. Это помогает расслабиться, раскрепоститься и сосредоточить свои мысли на нужном объекте. Именно на этом основан эффект мантр, исполняя которые,

буддийские монахи достигают высших степеней медитативного состояния. Чаще других в лечебных целях используется пение гласных звуков "а", "у" и "о". Чтобы облегчить боль, рекомендуют, приняв удобную позу, в течение нескольких минут непрерывно петь один из этих звуков, одновременно сосредоточившись на очаге боли. Впрочем, совсем необязательно так мудрить, иногда бывает достаточно пропеть несколько строк из последнего хита, неважно в чьем исполнении - Пугачевой или Децла, чтобы отвлечься от дурных мыслей, выплеснуть накопившуюся энергию и вернуть себе хорошее настроение. Так что не стесняйтесь мурлыкать себе под нос или подпевать любимому певцу, слушая его песни по радио.

### **Когда музыка калечит**

Наверняка у старшего поколения это название вызовет устойчивые ассоциации с рэпом или heavy metall. "Увы" для них и "ура" для поклонников этих стилей: доказано, что лечебная сила музыки никак не связана с ее эстетической ценностью. Случается, что чудесное с точки зрения музыковеда произведение не оказывает на человека никакого целебного действия. Более того, есть музыка, способная нанести вред здоровью. Произведения, в которых нарушаются законы музыкальной гармонии, с неровным, прерывистым ритмом, частыми диссонансами отрицательно влияют на сердечно-сосудистую систему и дыхание. Известны случаи, когда слушание такой музыки приводило к остановке сердца. Конечно, нарекания на рок-музыку во многом обоснованы, но в то же время рок-музыкантами создано немало безупречных с точки зрения ритма и гармонии произведений, доставляющих их поклонникам немало приятных и полезных минут. Так что вопрос о вреде любой рок- или рэп-музыки достаточно спорный. Единственный факт, признаваемый однозначно всеми врачами, - чрезмерно громкая музыка действительно вредит здоровью. Экспериментально установлено, что бой барабанов, превышающий 100 децибел, приводит слушателей в полубморочное состояние.

### **Некоторые тонкости**

- ✚ Не напрягайтесь! Музыка помогает тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь тебя, всецело заполняя сознание и мысли.
- ✚ Не переборщите! Часовое слушание, скажем, симфонии Бетховена может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость. Для сеанса достаточно нескольких минут.
- ✚ Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку - это опять-таки раздражает и напрягает организм.

Главное, чтобы нравилось! Даже если вы не обнаружили любимую музыку в списках, рекомендованных для прослушивания. Если мелодия будит в вас приятные чувства и воспоминания, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии. В этом случае Земфира вполне может соперничать с Чайковским.

Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меня репертуар, уже через месяц вы ощутите, что стали увереннее и спокойнее.

**Слушайте, пойте и будьте здоровы!**

## **СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

### **«БУДЕМ ВСЕ ЗДОРОВЫ!»**

**Задачи:** Упражнять детей в ловкости, быстроте; развивать познавательный интерес. Учить детей двигаться с различным характером музыки, побуждать к танцевальной импровизации. Развивать музыкальные способности и физические качества. Воспитывать отзывчивость, заботу об окружающей среде. Доставить детям удовольствие от общения с любимыми сказочными героями.

**Предварительная работа:** Разучить с детьми песню «Песенка о зарядке» (муз.М Старокадомского, сл. М. Львовского) с использованием ММП (мульти- медиа презентации); «Никого не обижай» (муз. и сл. Тимофеевой); разучивание стихов.

**Действующие лица:** Сорока, Медведь, Лиса, Заяц, Ёж, Жук, Айболит, ведущий (роли исполняют сотрудники детского сада, родители), дети.

**ВЕД:** Здравствуйте, ребята!

**ВЕД:** Сколько утреннего света  
За запахнутым окном!  
По земле гуляет Лето,  
Ходит Лето босиком!

1 реб: Вместе с песенкой весёлой  
В лес зелёный мы пойдём,  
Много соберём там ягод,  
Много и грибов найдём!

2 реб: Отдохнём и подрастём,  
Много сил мы наберём.  
Так готовы вы, ребята?  
Путешествие начнём! (С. Горбунова)

-Слышите гудок поезда? Скорее занимайте места в вагончиках и поехали!

## «Поезд, марш, тренаж» (Т. Суворова СД «Танцуй, малыш» )

**ВЕД:** Вот и приехали мы с вами в лес. Давайте немножко разомнёмся.

*Дети танцуют под песню «ДОБРАЯ ПЕСЕНКА» (Комплекс аэробики)*

(Вдруг слышится жалобный стон)

**ВЕД:** Ребята, слышите, кто- то стонет, кому- то нужна наша помощь. Давайте поспешим.

**Эстафета:**

*«Трудная дорога»*

*(Участники по очереди преодолевают полосу препятствий: проходят по бревну с предметом на голове, стараясь не уронить его; пролезают под «воротиками», сделанными из мягких модулей; перепрыгивают через «лужи»-обручи; бросают мяч в баскетбольную корзину)*

*Голоса слышны громче. На площадке, где проходит праздник, появляются звери и птицы. Медведь сильно хромает. Лиса держится за нос, Заяц — за живот. Сорока одним крылом машет нормально, а другим едва-едва. Жук придерживает крыло, еле-еле ползёт Ёж. Все они жалобно стонут и жалобными голосами здороваются с детьми.*



**Ведущий.** Что случилось? Почему вы стонете? Расскажите, пожалуйста, только не все сразу. Сорока, ну, что ты хочешь сказать?

**Сорока.** У вас праздник, а у нас беда. Мы пришли к вам просить о помощи, чтобы вы помогли нам. Миша, расскажи сам, что с тобой случилось.

**Медведь.** Решил я медком полакомиться, полез на дерево, да не удержался, упал. До сих пор бок болит, еле хожу. *(Ревёт.)*

**Л и с а.** А мне как не повезло! Уже вторую неделю мой нос заложен-насморк. Ничего не чую. А-а-а...

**З а я ц.** А я животом маюсь. Угостили меня капустой и морковкой, я так кушать хотел, что съел всё не мытое - живот до сих пор болит. О-о-о-й...

**Ж у к.** У меня крылышки болят- мне зарядку по утрам лень делать, теперь летать не могу, еле ползаю... Кхе-кхе-кхе...

**С о р о к а.** А у меня тоже крыло болит, но я хоть как-то летать могу.

**Ё ж.** А мне совсем худо. Вздумал со мной какой-то пёс шалить. Свернулся я в клубок, чтобы защититься. Он же так толкнул меня лапой, что я покатился с горки вниз и попал прямо на горячие угли, которые какой-то отдыхающий оставил в кострище. Едва выбрался, но иголки и ножки сильно обжёг. Так больно, что плакать хочется. Ы-ы-ы-ы-ы...

**Л и с а.** И помочь нам некому.

**ВЕД:** Да, беда с вами. Я думаю, что вам может помочь только Доктор Айболит.

**Медведь.** Айболит живёт только в сказке, а мы в обычном лесу живём.

**ВЕД:** Что же делать? Нужно как-то попасть в сказку. Нельзя же, чтобы они остались без помощи! Сейчас я попробую позвонить Айболиту по сказочному телефону. *(Набирает номер и говорит.)*

— «Здравствуйте, Доктор Айболит! К нам пришли звери, птицы, жук... Всем им нужна Ваша помощь., *(пауза)*. Хорошо, ждём»!

**Ведущий кладёт трубку и рассказывает детям:**

— Доктор Айболит сказал, что стало очень много больных зверей и птиц. Он очень занят и посоветовал нам самим постараться помочь больным, чтобы они не мучились от боли. Он приедет к нам, когда освободится.

«Ребята, давайте сами лечить зверей», — обращается ведущий к детям.

1 реб. лечит Мишку. Вот тебе подорожник и повязка.

2 реб. лечит Лисичку. Смажь ей носик вот этой мазью.

3 реб. лечит Зайчика. Вот тебе лекарство от желудка.

Таня, вправь Сороке крыло.

Женя, смажь вот этой мазью ожоги Ёжику.

Настя, поправь Жуку крылышко.

*(Это импровизация. Дети в игровой форме лечат животных.)*



***В это время появляется Доктор Айболит.***

**Айболит.** Здравствуйте, взрослые и ребята! Здравствуйте, птицы и зверята! Всё отложил и к вам поспешил. Уж больно много у вас больных собралось.



**В е д у щ и й.** Наши ребята, как могли, им помогли. Посмотрите, пожалуйста.

**Айболит.** Сейчас посмотрю. *(Осматривает повязки зверей и птиц.)* Каждого спрашивает: «Что с тобой?» Звери отвечают.

**Медведь.** С дерева упал, бок болит.

**Лиса.** Простыла, нос ничего не чувствует.

**Заяц.** Поел не мытые овощи.

**Жук.** Крылья не шевелятся, летать не могу.

**Ё ж.** Я на горячие угли попал, обжог иголки и ножки.

**Сорока.** У меня тоже крыло болит.

**Айболит.** Да, большие неприятности у вас, но это дело поправимо. Вы, ребята, конечно большие молодцы, что оказали лесным жителям первую медицинскую помощь, но для того чтобы быть здоровым и не оказываться в неприятных ситуациях, надо правильно питаться и зарядкой заниматься, чтоб здоровыми всем быть - со спортом нужно всем дружить! Ребята, вы же очень много знаете разных

оздоровительных игр и упражнений. Давайте покажем их нашим лесным жителям. Они не только помогут им вылечиться, но и впредь не болеть!

**Исп. Игровой массаж «У жирафа» ( СД Железновых)  
(все животные повторяют за детьми)**

**Медведь:** Как хорошо! Мне полегчало! Спасибо вам, ребята!

**Айболит:** Мы с ребятами всё можем

И Лисе сейчас поможем.

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

**Исп. «Дыхательная гимнастика для носа»( О. Н.Арсеневска «Система музыкально- оздоровительной работы в детском саду»)**

**ВЕД:** Молодцы! Как ловко вы с простудой справились! Наши ребята знают ещё много рецептов сохранения здоровья. Сейчас они об этом расскажут.

**Реб:** Часто врач спешит на помощь,

Где едят немытым овощ.

Там живот болит, озноб,

А всему виной- микроб!

**Реб:** Хороша морковка с грядки:

И сочна, и ароматна!

Вымой прежде корнеплод,

Чем отправить его в рот!

**Реб:** Лето- время закаляться,

Загорать, в реке купаться,

Но в веселье развлечений

Не забудь о гигиене! (Л. Авдеева)

**Заяц:** (стыдливо) Ой, кажется это про меня...

**Айболит:** Давайте, ребята, помоем все фрукты и овощи, чтобы кто-нибудь ещё не поел не мытых.

**Эстафета: «Помой овощи и фрукты»** ( 2 команды детей. У одних – овощи, у других- фрукты. Задача: добежать до таза с водой, опустить овощ или фрукт, встать в конце команды)

**Айболит:** У Жука с Сорокой крылышки болят. Вы зарядку по утрам делаете?

**Жук и Сорока:** Забываем.

**Айболит:** Зарядку нужно делать каждый день, тогда ничего у вас болеть не будет.

**Исп. муз. зарядка «Солнышко лучистое»** или любая другая, на усмотрение муз. руководителя.

**Айболит:** А кто виноват в беде Ёжика?

**Дети:** Нельзя жечь костры в лесу, тем более оставлять их, не погасив до конца.

**Айболит.** Да, костёр в лесу — это очень опасно. Правила поведения в природе вы знаете неплохо. Необходимо только их всегда выполнять и другим напоминать, чтобы выполняли. Вот ещё один мой вопрос: «Как вы поступите, если пришли на полянку, а на ней уже кто-то оставил после себя разный мусор?»

**Дети.** Мы соберем его и увезем с собой.

**Аттракцион: «Собери мусор»**

**ПЕСНЯ «НИКОГО НЕ ОБИЖАЙ»** (Муз. и сл. Н. Тимофеевой)

**Айболит:** Ребята, жители лесные, будьте все здоровы! Здоровье - самое главное для всех в жизни!



**Исп. песня: «Песенка о зарядке»** (муз.М Старокадомского, сл. М. Львовского)

### **ЛИТЕРАТУРА:**

- 1.Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим», Сфера, 2004г.
- 2.Арсеневская О. Н. «Система оздоровительной работы в детском саду», Учитель, 2011г.
- 3.Молодова Л.П. «Экологические праздники для детей. Минск «Асар» 1999 г.
4. Шорыгина Т.А. «Сценарии детских праздников» Творческий центр, Москва,2006 г