

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

МУЗЫКАЛЬНО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

по теме: **ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МУЗЫКИ.**

(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Подготовила и провела
музыкальный руководитель:
Редковская Оксана Александровна

Февраль 2020г.

Цель: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий во всех видах музыкальной деятельности.

Задачи: Укреплять здоровье детей путём использования элементов здоровьесберегающих технологий.

Оздоровлять детей через лечебное пение: валеологические песенки-распевки (пропевания звуков в, з, ж, н, ш); обучение приемам самомассажа, выполнение офтальмологического упражнения для укрепления глазных мышц, применение ритмопластики, пальчиковой и дыхательной гимнастики для оздоровления детей.

Закреплять умение начинать и заканчивать движение с музыкой, выполнять движения в соответствии с темпом, характером и текстом музыкального произведения.

Развивать творческую активность детей. Воспитывать желание эмоционально откликаться на музыку.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Под музыку дети заходят в зал.

М. рук. Здравствуйте, ребята! Вы пришли на занятие в наш музыкальный зал. У нас сегодня не простое занятие, мы будем с помощью музыки укреплять своё здоровье. Посмотрите, сколько у нас сегодня гостей! Они тоже хотят посмотреть, как музыка помогает улучшить здоровье.

А на какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, на слово «здравствуй». Ведь когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

Приветствие «Музыка, здравствуй!». М. Лазарев.

М. рук. Очень хорошо, ребята! Мы поздоровались и пожелали всем здоровья.

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

А сейчас давайте приготовим свои горлышки для пения, ушки для слушания, руки и ноги для танца.

Валеологическая песенка-распевка с оздоровительным массажем «Доброе утро!»

сл. и музыка Арсеновской.

1. Доброе утро! *Разводят руки в стороны и слегка.*

Улыбнись скорее!

Кланяются друг другу

И сегодня весь день *"Пружинка"*

Будет веселее. *Поднимают руки вверх*

Мы погладим лобик, носик и щечки *Выполняют движения по тексту*

Будем мы красивыми, как в саду цветочки! *Наклоны головы к правому и левому плечу поочередно.*

2. Разотрем ладошки сильнее, сильнее! *Движения по тексту*

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова, будьте все здоровы! *Разводят руки в стороны*

М. рук. Чтоб здоровье улучшать, нужно носиком дышать. *(Делает глубокий вдох и выдох носом)*

По больницам не ходите, жизнь активную ведите. *(Приседает: раз, два, раз, два.)*

Прямо в ванну, не стесняйтесь, в ледяную окунайтесь!

(Присаживается на корточки, зажав нос, зажмурив глаза)

Грубых слов не говорите, только добрые дарите! *(Дети по очереди говорят слова: «будьте добры», «спасибо», «пожалуйста», «извините», «здравствуйте», «до свидания».)*

Чтобы жить и не болеть, каждый день старайтесь петь! *(Напевает: а-а-а.)*

Голосов чудесных пение улучшает настроение!

Как говорят в народе: «В здоровом теле – здоровый дух».

М. рук. Здоровье сохраняем, массаж выполняем.

Самомассаж «У Жирафа», Железновых.

Динамическое упражнение "По дорожке". (Модель В.И. Ковалько, "Азбука физкульт. минуток")

По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке. *Подскоки на правой ноге.*

И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке. *Подскоки на левой ноге.*

Не сутультесь, грудь вперед - замечательный народ!*Выравнивание осанки.*

По тропинке побежим, до лужайки добежим.*Легкий бег на носочках.*

На лужайке, на лужайкемы попрыгаем как зайки. *Прыжки на месте.*

Сладко потянулись, всем улыгнулись.*Руки вверх, потягиваются.*

Мы шагали ибежали, наши ноженьки устали,

Мы немножко отдохнём, полежим опять пойдём!

Релаксация под музыку.

(Дети ложатся головой на подушечки, ногами в круг, опустив руки вдоль туловища).

М. рук: Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно: расслабление приятно.

Ложимся удобно на спину, руки свободно положите вдоль туловища, закройте глаза.

Не открывая глаз положите ладонь на живот и почувствуйте, как он поднимается, когда вы делаете вдох, и опускается, когда вы выдыхаете. Плечи не поднимайте, вдох-выдох.

Напряжение улетело, и расслабленно все тело.

Нам понятно, что такое состояние покоя.

Хорошо нам отдыхать!Но пора уже вставать.

Скоро к нам придёт весна, очнётся от зимнего сна, и мы с вами начинаем – просыпаться.

Также как первые весенние цветочки потянемся к солнышку и погреем свои ладошки.

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!Всем открыть глаза и встать.

Отдохнули, не зевать будем звуки повторять!

Мимическое упражнение:

В лес пришёл волшебник злой, он ужасный и большой.

Он руками замахал и зверей заколдовал.

Чтоб заклятье это снять надо музыку позвать.

Значит, спасти наших друзей может только музыка. Так давайте её позовём.

Голосовое упражнение: «АУ» - сидя, шепотом;

«АУ» - полусидя, спокойным голосом;

«АУ» - стоя, громко.

(Звучит весёлая музыка). Вперед, мои друзья!

Не сутультесь, грудь вперёд, музыка нас в гости ждёт!

Под музыку «Не нужны нам доктора» дети шагают по залу и садятся.

Весёлая музыка улучшает настроение. Неприятная музыка - учащённое сердцебиение.

Спокойная музыка – восстанавливает дыхание. Значит музыка тоже влияет на здоровье.

А откуда оно появилось и где спрятано? Сядьте ровненько, я вам сейчас расскажу.

Муз.рук. “Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, 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 подумав, они сказали: “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? Один предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?
(Здоровье спрятано в самом человеке)

Муз.рук: Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, в тебе, в каждом из нас.

Много пословиц сложено о здоровье.

“Здоров будешь - всего добудешь”. “В здоровом теле - здоровый дух”. “Здоровому, все здорово”.

“Здоровье всему голова”. “Здоровье дороже денег”. «Здоровье дороже богатства». «Здоровью цены нет». «Было бы здоровье, а остальное пребудет». «Тот здоровью цены не знает, кто не болел».

«Болезнь человека не красит». «Крепок телом – богат делом». «Чисто жить – здоровым быть».

« Если хочешь быть здоров - закаляйся».

Чтобы быть здоровым нужно правильно научиться дышать.

При помощи чего происходит дыхание? (*При помощи носа*)

Воздух нужно вдыхать через... (*нос*), выдыхать через... (*рот*).

Ребята все мы знаем: без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

Сейчас мы поучимся правильно дышать: вдох должен быть коротким (1-2), выдох - долгим (1-4).

Дыхательная гимнастика полет стрекозы.

Дети вдох осуществляют через нос на 1-2, выдох через рот на 1-2-3-4. Дуют на стрекозу.

Муз. рук-ль. Следите глазками за стрекозой. (*Перемещают стрекозу вправо, влево, вверх и вниз согласно тексту, дети следят глазами за бабочкой, не поворачивая головы.*)

Офтальмологическое упражнение «Стрекоза».

По лужочку мы гуляли и стрекозку увидели.

Стрекоза вправо полетела – глазки вправо посмотрели,

Стрекоза влево полетела - глазки влево посмотрели,

Вверх высоко полетела – глазки вверх посмотрели,

Вниз на травку полетела – глазки вниз посмотрели,

Вверх и вниз, вверх и вниз - все: умчалась ввысь! В самые облака.

Электронная физминутка для глаз: «Облака».

М. рук. А скажите, ребята, из чего состоит музыка, песенка?

Правильно, из звуков, звуков речи и музыкальных звуков. А ещё мы с вами знаем, что с помощью звуков мы не только разговариваем и поём, но и можем сами себя вылечить. Давайте вспомним, какие целебные звуки мы знаем.

Целебный звук «В» - лечит насморк (*когда начинается насморк*)

«Дунул ветерочек» **М.Лазарева.** (*при пении указательные пальцы рук на крыльях носа*).

Целебный звук «З» - когда болит горло

Пение песни «Комар» М.Лазарева. (*при пении рука на горле*).

Целебный звук «Ж» - можно излечить кашель.

Пение песенки «Жуки» М.Лазарева. (*при пении руку держим на груди*).

Целебный звук «Н» - излечивает головную и зубную боль.

Пение песенки «Нытик» М.Лазарева. (*при пении руку держим на носу*).

Целебный звук «М» - способствует хорошему пищеварению.

Пение песенки «Корова» М.Лазарева. (*при пении руку держим на животе*).

Звуки С, Ш (*шипящие*) - помогают отдохнуть, расслабиться.

Пение песенки «Змея» М.Лазарева. (*при пении руку держим перед ртом*).

Подсказка для детей – видеопоза картинок букв.

М. рук. Вот как нам могут помочь волшебные звуки. Вы можете вылечить себя и своих близких.

А если услышите такие слова: Ой, как плохо мне! Что-то хрумкает в спине.

В горле все болит, горит. Нос мой булькает, сопит. Можете предложить сделать такой массаж.

Самомассаж.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Указательными пальцами растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны – вместе.

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами

Знаем, знаем – да-да-да! - нам простуда не страшна! *Потирают ладони друг о друга.*

М. рук. Нам простуда не страшна, путешествовать пора.

Ритмическая композиция «Весёлые путешественники».

М. рук. Путешествие на поезде продолжаем, массаж начинаем. *Дети присаживаются на подушечки.*

Массаж «Рельсы-рельсы», 2 раза, дети меняются.

М. рук. Паровоз привез нас в лес. Там полным-полно чудес.

Пальчиковая сказка «Рукавичка» .

Из-за леса, из-за гор топал дедушка Егор. *Шлепают ладошками по коленям.*

Очень он домой спешил – рукавичку обронил.

Показывают обратную сторону ладони с вытянутым вверх большим пальцем – жест «Рукавичка».

Мышка по полю бежала, *«Бегают» пальчиками одной руки по другой руке.*

Рукавичку увидала. *Жест «Рукавичка».*

Кто, кто здесь живет? *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Мышку здесь никто не ждет? *Грозят пальцем.*

Стала жить-поживать, звонко песни распевать. *Хлопки.*

Зайка по полю бежал, *Жест «Зайчик».*

Рукавичку увидел. *Жест «Рукавичка».*

Кто, кто здесь живет? *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Звонко песенку поет? *Хлопки.*

Мышка Зайку пригласила, *Зовут правой рукой.*

Сладким чаем напоила. *Вытягивают вперед руки, ладошки «чашечкой».*

Зайка прыг, зайка скок, вкусных пирогов напек. *«Пекут» пирожки.*

Как по полю шла лисичка, *Мягкие движения кистями рук.*

Увидала рукавичку. *Жест «Рукавичка».*

Кто, кто здесь живет? *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Звонко песенку поет? *Хлопки.*

И лисичку пригласили, *Мягкие движения кистями рук.*

Пирожками угостили. *«Пекут» пирожки.*

Стала жить там поживать, пол метелкой подметать. *Движения руками влево-вправо.*

Мишка по полю гулял, *Стучат кулачками по коленям.*

Рукавичку увидел *Жест «Рукавичка».*

Кто, кто здесь живет? *Стучат правым кулачком по левой ладошке.*

Звонко песенку поет? *Хлопки.*

Звери испугались, *Сжать пальцы рук в замок.*

В страхе разбежались. *Развести руки в стороны.*

Муз.рук.: Грустно стало Мишке. Он так хотел пирожки попробовать!

Ребята, а с какой начинкой вы любите пирожки?

Коммуникативная игра «Пирожки»

Испекли мы пирожки с разной начинкой. *(Дети стоят в кругу и «лепят» пирожки)*

С капустой пирог, с морковкой пирог, со свеклой пирог... И т.д.

(Дети передают «пирожок» друг другу в руки, называя начинку, стараясь не повторяться)

Муз.рук.: Вот какие бывают пирожки! Но наш Мишка все еще грустный. Как его развеселить?

(ответы детей)

Предлагаю не скучать, а для мишки поплясать. Улыбнулись, покружились и в зверяток превратились!

Пляска «Спортом занимаемся». Дети садятся.

А сейчас давайте встанем в большой круг здоровья, возьмёмся за руки и почувствуем, как у нас в руках появляется тепло, которое исцеляет все болезни, и как через тело каждого из нас передаётся волшебная энергия здоровья. Шёпотом произнесём слова: “Я здоровье сберегу, сам себе я помогу”.

Муз.рук.: Сядем поудобнее и послушаем добрую песенку о целебных звуках.

Видео «Целебные звуки».

Муз.рук.: Вот вам как весело! А вы знаете, что веселье и смех продлевают жизнь? Поэтому давайте подарим друг другу и всем нашим гостям свои улыбки. Смейтесь на здоровье!

Вот и закончилось наше занятие. Послушайте мой совет здоровья.

Любите себя и окружающих вас людей, уважайте их. Умейте слушать природу: пение птиц, шум

дождя и ветра, шёпот листьев, запахи растений. Голоса природы наполнят ваше сердце радостью и подарят здоровье.

Чтобы жить и не болеть, каждый день старайся петь!

Прогони подальше лень, улыбайся каждый день!

Веселись, пляши и пой – будь здоровый – вот такой!

Я вам дарю разноцветные смешинки и вкусные витаминки.

(Детям раздают маленькие разноцветные конфетки - драже и они уходят из зала).