

Музыкально-оздоровительная зарядка.

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих образовательных учреждений. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Цель музыкально-оздоровительной зарядки:

- обеспечить каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья;
- выявление и развитие музыкальных и творческих способностей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Результатами этой зарядки являются:

1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
2. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями)
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
4. Повышение уровня речевого развития
5. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Музыкально-оздоровительная зарядка предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых, валеологические песенки - распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

ДОБРОЕ УТРО!

Доброе утро! - *Поворачиваются друг к другу.*

Улыбнись скорее! - *Разводят руки в стороны.*

И сегодня весь день будет веселее - *Хлопают в ладоши.*

Мы подгладим лобик, носик и щёчки - *Движения по тексту*

Будем мы красивыми - *Постепенно поднимают руки вверх,*

Как в саду цветочки - *выполняя «фонарики»*

Разотрем ладошки сильнее, сильнее - *Движения по тексту*

А теперь похлопаем смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова, - *поворачиваются и улыбаются друг к другу.*

Будьте все здоровы! - *протягивают ладошки вперед.*

КАПЕЛЬКИ

Ветер тучи нагоняет. Раз-два-три. *(Вращение рук.)*

Лихо капли с них срывает. Посмотри! *(Поднимание – опускание рук).*

Раз дождинка, два дождинка – мчится вниз! *(трясут кистями рук).*

Капли прыгают по лужам – море брызг! *(Прыжки на месте).*

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления обучающихся. Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)

ЧУДАК

Там, на холмах, сидит чужак,

Сидит и дует так и сяк...

Он дует вверх... Он дует вбок...

Он дует вдоль и поперек...

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ГАРМОШКА»

Раздвигая руки в стороны, делаем глубокий вдох через нос, медленно выдыхая, произносим звук «Ш» и сдвигаем руки.

ФОНОПЕДИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «В ОСЕННЕМ ЛЕСУ»

В осеннем лесу дует ветер. - «Ф-ф-ф...» - *продолжительный выдох.*

Листья дрожат на ветру. - «Ш-ш-ш...» - *продолжительный выдох.*

Листья опадают - «П-п-п...» - *короткий, активный выдох.*

Игроритмические упражнения. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей.

ДОЖДЬ (на мелодию Р.Н.П. «Во саду ли в огороде»)

Дождик слабенький бывает, вот такой, вот такой - тихо и редко хлопает в ладоши.

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной, все со мной! - дети повторяют движение.
А бывает дождик сильный, вот такой, вот такой - хлопает в ладоши сильней и чаще.

Снова хлопайте, ребятки, все со мной, все со мной! - дети повторяют движение.
А ещё бывают в небе чудеса, чудеса - гром гремит и начинается ГРОЗА, ОЙ, ГРОЗА! - топает и хлопает одновременно. Дети подхватывают движения

ЛУЖИ (на мелодию Р.Н.П. «Жили у бабуси»)

Шлеп-шлеп-шлеп, иду по лужам - Дети ритмично постукивают ладошками по коленкам.

Хлюп-хлюп-хлюп, вода в ботинках — Ритмично притопывают ногами.

Кап-кап-кап, мне зонтик нужен — Поднимают руки вверх и ритмично щелкают пальцами.

Оп-оп-оп, вода по спинке — Скрещивают руки на груди и хлопают себя по плечам.

Буль-буль-буль, упала шапка — Выполняют ритмичную пружинку.

Ой-ой-ой, кругом вода - Качают головой, держась руками за щеки.

Да-да-да, себя так жалко - Ритмично кивают головой.

Одевайтесь в дождь всегда! - Хлопки в ладоши.

Использование игрового массажа повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

ДОЖДИК

(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам, расходиться по домам - хлопают ладонями по спине впереди стоящего.

Гром, гром, как из пушек, нынче праздник у лягушек - стучат кулачками.

Град, град, сыплет град, все под крышами сидят - постукивают пальчиками.

Только мой братишка в луже, ловит рыбу нам на ужин - глядят спинку ладошками.

ВОТ НА УЛИЦЕ МОРОЗ (на мелодию Р.Н.П. «Ах вы сени»)

Вот на улице мороз! - Поглаживают руки

Ну-ка, все потрите нос! - Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши - Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка, взяли все за уши: Покрутили, повертели, вот и уши отогрели!

По коленкам постучали, голову покачали.

По плечам похлопали, ножками потопали! - Движения по тексту.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

КОШКА*(на мелодию Р.Н.П. «Во поле берёза стояла»)*

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

По дорожке ходит наша кошка - *«бегают» указательными и средними пальцами по коленкам.*

Вот с такими вот усами - *показывают «длинные усы»*

Вот с такими вот глазами - *показывают «большие глаза»*

Кошка песенку поет

Нас гулять скорей зовет - *«зовут» правой рукой*

ПЕСОЧНЫЙ ДОМИК

Вот песочница большая - *разводят руки в стороны*

С крышею в горошек - *руки «домиком» над головой*

Из песка мы строим дом - *стучат кулачком о кулачок*

В доме пять окошек - *показывают раскрытую ладошку – «пять»*

Первое – для зайчика - *загибают по очереди пальчики*

Второе – для совочка

В третьем куколка стоит

В четвертом – два грибочка.

В пятом кругленьком окошке.

Уложили спать мы кошку - *ладошки «спят» под щечкой*

Только кошке места мало - *грозят пальчиком*

Прыг! И домик наш сломала - *шлепают ладошками по коленям.*

Нет окна для зайчика - *загибают по очереди пальчики.*

Нет и для совочка

Наша куколка упала

Спрятались грибочки.

Материал подготовила Л. А. Тутукина -

– музыкальный руководитель МБДОУ д/с №10, 26.10.2021