

Музыкально-оздоровительный проект
«Больше будешь петь, меньше будешь болеть»
для детей 5-6 лет

Цель проекта: Организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта

Образовательные:

- ✓ Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и ее грамматический строй.
- ✓ Формировать начала музыкальной культуры
- ✓ Совершенствовать практическое употребление языковых единиц в речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми,
- ✓ Создавать предметно - развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности

Воспитательные:

- ✓ Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе
- ✓ Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов, вкусов, идеалов с учетом ярко выраженных индивидуальных психофизических особенностей, проявлений одаренности в музыкальной деятельности в ДОУ и др. учреждениях города

Оздоровительные:

- ✓ Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье
- ✓ Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка
- ✓ С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма
- ✓ Формировать правильную осанку, гигиенические навыки

Предполагаемый результат:

- ✓ Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
- ✓ Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка
- ✓ Повышение уровня речевого развития
- ✓ Снижение уровня заболеваемости
- ✓ Стабильность физической и умственной работоспособности.

Актуальность

«Болезненный дух врачует песнопенье»
Е. А. Баратынский

Не секрет, что плохая экология вызывает всё чаще у людей ухудшение здоровья, нервные состояния, плохое настроение и утомляемость. Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Одно дело слушать музыку, но совсем другое - петь самим, это гораздо полезнее.

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом.

Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот - обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Регулярные занятия снижают риск простудных заболеваний гортани. Диафрагмальное дыхание обеспечивает естественный массаж желудочно-кишечного тракта и органов малого таза, в результате чего нормализуется пищеварение.

Искусство пения - это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей -хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе "бронхиальная астма" врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы "прокачивать" все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа - отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Вид проекта

По направленности – музыкально -оздоровительный

По продолжительности - Долгосрочный

По количеству участников -Коллективный.

Этапы работы над проектом:

1 этап. Организационный

Изучение литературы по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий.

2 этап. Диагностический

Выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли муз. воспитания в семье.

3 этап. Практический

Перспективное планирование музыкальной НОД с учетом результатов диагностики. Разработка цикла музыкальных и логоритмических занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, сборника валеологических песен, пальчиковых и речевых игр с музыкой, комплексов игрового массажа, артикуляционной гимнастики, оздоровительных упражнений

4 этап. Обобщающий

Исследование результатов практической деятельности.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование здоровьесберегающих технологий:

Валеологические песенки-распевки:

- ✓ Поднимают настроение,
- ✓ Задают позитивный тон к восприятию окружающего мира,
- ✓ Улучшают эмоциональный отклик на занятия,
- ✓ Подготавливают голос к пению

Дыхательная гимнастика:

- ✓ Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении
- ✓ Способствует восстановлению центральной нервной системы - Улучшает дренажную функцию бронхов
- ✓ Восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- ✓ Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника

Артикуляционная гимнастика:

- ✓ Способствует тренировке мышц речевого аппарата
- ✓ Ориентированию в пространстве

Оздоровительные и фонopedические упражнения:

- ✓ Укрепляют голосовые связки
- ✓ Способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей
- ✓ Стимулируют гортанно-глоточный аппарат
- ✓ Стимулируют деятельность головного мозга

Игровой массаж:

- ✓ Повышает защитные свойства верхних дыхательных путей
- ✓ Нормализует вегетососудистый тонус
- ✓ Нормализует деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз

Пальчиковые игры:

- ✓ Развивают речь ребёнка
- ✓ Развивают двигательные качества
- ✓ Повышают координационные способности пальцев рук
- ✓ Соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием
- ✓ Формируют образно-ассоциативное мышление

Речевые игры

- ✓ Эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности
- ✓ Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки

Музыкотерапия:

- ✓ Способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательной-игровой деятельности
- ✓ Слушание правильно подобранной музыки:
- ✓ Повышает иммунитет,
- ✓ Снимает напряжение и раздражительность
- ✓ Уменьшает головную и мышечную боль
- ✓ Восстанавливает спокойное дыхание

Основные направления работы с детьми.

- ✓ НОД.
- ✓ Взаимодействие с родителями
- ✓ Совместная музыкальная деятельность взрослого и ребёнка.
- ✓ Самостоятельная деятельность ребёнка.
- ✓ Экскурсии, совместные мероприятия с другими детскими садами и школами Ленинского поселка .
- ✓ Музыкально-спортивные праздники и развлечения.
- ✓ Развитие речи.
- ✓ Интеграция с другими образовательными областями Взаимодействие со специалистами, педагогами ДОУ

План работы с родителями

Месяц	Тема
Сентябрь	«Польза классической музыки»
Октябрь	«Как провести выходной день»
Ноябрь	«Логоритмика и речевые игры»
Декабрь	«Массаж в домашних условиях»

Январь	«Учимся правильно дышать»
Февраль	«Как сберечь голос»
Март	«Исцеление музыкой»
Апрель	«Влияние современной музыки на психику ребёнка»
Май	«Праздник в семье»

План работы музыкальных занятий с технологиями здоровьесбережения

Период	Вид деятельности	Программное содержание	Репертуар
Сентябрь	1. Пальчиковая игра	Развивать мелкую моторику пальцев рук, сочетать игры и упражнения для тренировки пальцев с речью	п-игра «Дружба», п-игра «В гости»
	2. Дыхательная гимнастика	Учить вдыхать носом, выдыхать - ртом.	Упр. «Ежик», «Ушки»
	3. артикуляционная гимнастика	Вырабатывать качественные, полноценные движения органов артикуляции	Упр. «Машину я веду»
	4. Пение	Распевать детей с использованием чистоговорок	Чистоговорки: Массаж лица «Ёжик», «Пчелка», «Жа-жа-жа»
октябрь	1. Речевые игры	Развивать координацию речи с движением	Речевые игры: «Кто нам песенку поет» «Степка-растрепка»
	2. Игровой массаж	Научить правильно выполнять самомассаж биологически активных зон лица.	Комплекс массажа лица «Умывальная песенка»
	3. Пальчиковая игра	Продолжать разучивать пальчиковые игры, активно проговаривая текст	П-игра «Дружат в нашей группе» «Помиримся»
ноябрь	4. Дыхательная гимнастика	Продолжать работать над правильным вдохом-выдохом	Упр. «Ладошки»
	1. Игровой массаж	Показать детям приемы	Массаж «Шел

	<p>2. Пальчиковая игра</p> <p>3. Дыхательная гимнастика</p>	<p>массажа</p> <p>Развивать внимание и быструю реакцию на смену движений и жестов, четкую дикцию</p> <p>Развивать глубину вдоха, работать над правильным движением рук при вдохе</p>	<p>медведь»</p> <p>П-игра «Замок», «Вот помощники мои»</p> <p>Упр. «Погончики»,</p>
декабрь	<p>1.Речевые игры</p> <p>2.Артикуляционная Гимнастика</p> <p>3.Игровой массаж</p>	<p>Развивать творческое воображение, добавить в игры сопровождение самодельных муз. инструментов</p> <p>Продолжать развивать речевой аппарат дошкольников, сопровождать движениями рук</p> <p>разучить комплекс упр. самомассажа головы</p>	<p>Речевые игры: «Солнышко», «Листопад»</p> <p>Упр. «Как язычок гулял в лесу»</p> <p>Самомассаж «Надо голову помыть» «Расческа"</p>
январь	<p>1. Пальчиковые игры</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Речевые игры</p> <p>4. Оздоровительные игры</p>	<p>Соединить пальчиковую гимнастику с массажем биологически активных точек рук</p> <p>Продолжать развивать правильное дыхание дошкольников</p> <p>Учить произносить фразы различной динамикой голоса</p>	<p>П-игра «Удивительно» «Маланья»</p> <p>«Кошка»</p> <p>«Веселый шоколад»</p> <p>Упр. «Кошка просыпается»</p>
февраль	<p>1. Игровой массаж</p> <p>2. Пальчиковая игра</p> <p>3. Речевые игры</p>	<p>Побуждать детей активно участвовать в проведении самомассажа.</p> <p>Развивать координацию движения пальцев рук</p> <p>Развивать координацию речи с движением, творческое воображение, подражательность</p>	<p>Упр. «Зимняя согревалочка»</p> <p>П-игра «Белка», Реч. Игра «Шалтай-болтай»</p>
март	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. артикуляционная</p>	<p>Разучить новое упражнение, напомнить о правилах дыхания во время упражнения</p> <p>Выработка качественных</p>	<p>Упр. «Обними себя»</p> <p>Упр.</p>

	гимнастика 3. Игровой массаж 4. Пальчиковые игры	движений органов артикуляции, учить имитировать движения животных Разучить массаж для рук Учить правильно и ритмично выполнять движения пальцами, выразительно произнося текст	Зоологическая сказка «Зоопарк» Упр. «Строим дом» П-игра «Божьи коровки»
апрель	1. Речевая игра 2. Пальчиковые игры 3. Дыхательная гимнастика 4. Пение	Развивать координацию речи с движением, творческое воображение Развивать речевой и музыкальный слух, память, внимание, пространственную координацию Учить следить за осанкой и правильным положением рук при вдохе и выдохе. Работать над правильным и своевременным дыханием в пения	Речевая игра с муз инструментами «Веселый оркестр» Пальчиковая игра «Прогулка» Упр. «Большой маятник» «Здравствуйте», «Курочка»
май	1. Игровой массаж 2. Пальчиковая игра 3. Пение 4. Речевая игра	Учить выполнять массаж спины Развивать память, внимание, речевой и музыкальный слух. Распеваться вокальными упражнениями Развивать выразительность исполнения движений, мимики, жестов	Упр. «Дождик» П-игра «Возвращаемся домой» Упр. «Змея», «Щука», «Печка» Упр. «Обезьянки»

Заключительный этап:

Интегрированное музыкально -валеологическое развлечение «Ох и ах»
 Диагностика музыкального воспитания дошкольников
 Диагностика уровня заболеваемости в сравнении на начало и конец года
 Исследование результатов практической деятельности

Методическое сопровождение проекта:

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская . -М.: Линка - Пресс, 1993

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: метод. Пособие / Л.В.Гаврючина. - М. : Сфера, 2008

О.Н.Арсеневская. Система музыкально -оздоровительной работы в детском саду / О.Н. Арсеневская. - Волгоград: Учитель, 2011.-204 с.

Музыкальная палитра, методическое пособие для музыкальных руководителей, г. Санкт-Петербург

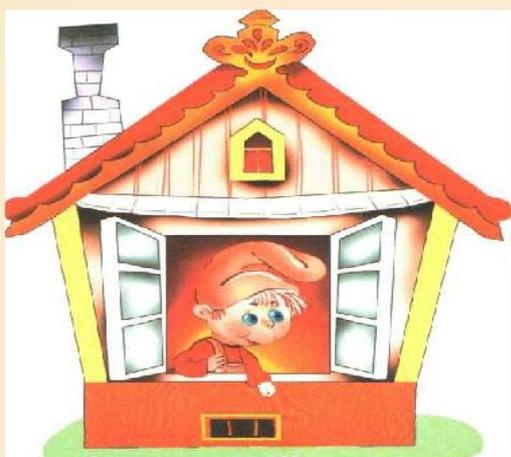
Моделирование оздоровительной работы в музыкальной деятельности детей.

Диагностика музыкального развития у детей с учетом состояния здоровья детей

Показатели уровня музыкальности

- 1.Эмоциональная отзывчивость на музыку
- 2.Мелодический (звуковысотный слух)
- 3.Чувство ритма
- 4.Динамический слух
5. Музыкальное мышление
 - а) репродуктивное
 - б) продуктивное творческое.
7. Музыкальная память

Фамилия Имя	Возраст	Показатели музыкальности							Состояние здоровья	Уровень развития	Степень физ. Подготовлен- ности	Уровень двигательной активности
		1	2	3	4	5а	5б	7				
									Здоровые	Нормальный	Высокая	Высокий
									ЧЕД	Опережающий	Средняя	Средний
									Имеющие	С отставанием	Низкая	Низкий
									патологии			



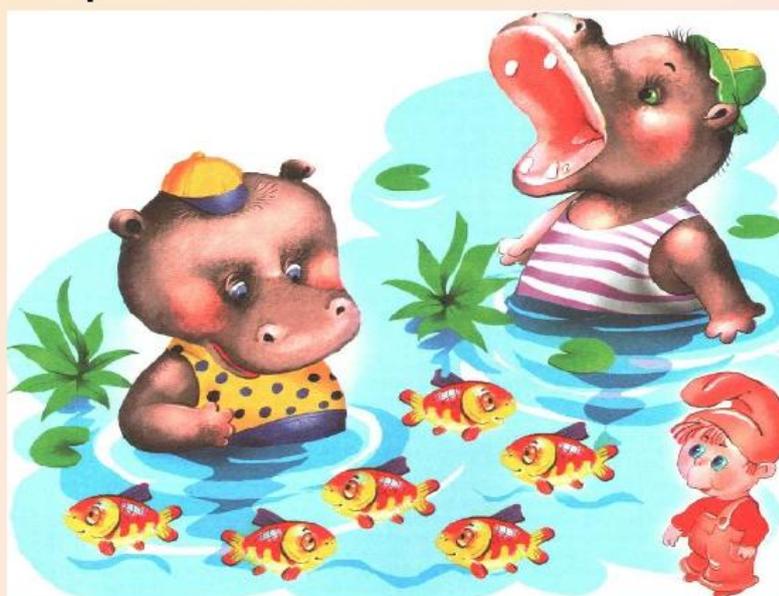
*Артикуляционная
гимнастика*

Жил-был на свете Язычок, и захотел он пойти в зоопарк. А вместе с Язычком отправимся в зоопарк и мы: будем изображать всех животных, которых язычок встретит.



Вот пришел Язычок в зоопарк и видит, что в пруду сидит кто-то огромный, как гора, и рот широко открывает. Это был... бегемот.

Давай и мы превратимся в бегемотиков и будем широко открывать рот.



Дополнительное задание: сосчитай и покажи всех рыбок, которые плывут налево.

Посмотрел Язычок на бегемотиков и только хотел дальше отправиться, как слышит: ква-а-а, ква-а-а. Это были... Правильно, лягушки.



Давай изобразим, как лягушки улыбались.

Идет Язычок дальше. Ой, кто это такой большой, с длинным носом? Да это же ...слон! Давай покажем, какой у слона хобот!



Дополнительное задание: посмотри на ведра и скажи, чем они различаются.

Полюбовался Язычок слоном и пошел к другой клетке. А там никого нет, только длинный резиновый шланг валяется посередине. Но вдруг шланг зашевелился, и Язычок увидел, что это...змея. Давай изобразим змею!

Подражаем мы змее,
С ней мы будем наравне:
Высунем язык и спрячем,
Только так, а не иначе.



Дополнительное задание: посмотри внимательно на змей и найди пять различий.

Понаблюдав за змейкой и пошел дальше. Видит лошадка детей катает. Захотел и сам прокатиться: «Лошадка, покатаешь меня?» А лошадка отвечает: «Конечно!» Сел Язычок на лошадку, крикнул: «но!» и поскакал. Давай покажем, как язычок катался на лошадке.

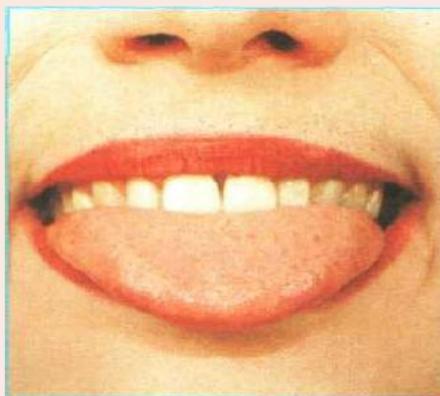
Я – весёлая лошадка,
Темная, как шоколадка.
Язычком пощелкай громко –
Стук копыт услышишь
звонкий.



Покатался Язычок, слез с лошадки и вдруг увидел себя в зеркале:

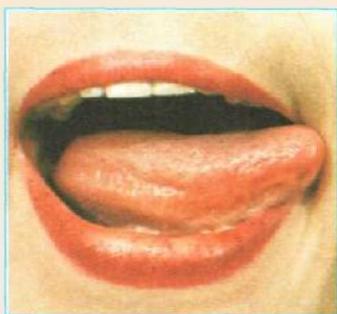


«Ах, какой я стал лохматый! Наверное, очень быстро на лошадке мчался! Надо причесаться!» Достал Язычок расческу и начал причесываться. Давай покажем, как он это делал.



Описание упражнения:
улыбнуться, закусить язык
зубами. «Протаскивать»
язык между зубами вперед-
назад, как бы «причесывая
его».

Привел язычок себя в порядок и
вдруг подумал: а не пора ли ему идти
домой? Надо узнать который час.
Покажи, как работают часики!



Тик-так, тик-так.
Язычок качался так,
Словно маятник часов.
Ты в часы играть готов?



Дополнительное задание: знаешь ли ты, что за часы нарисованы на маленьких картинках? Назови все, которые знаешь.

Узнал язычок который час. К сожалению, было уже поздно: пора возвращаться домой. А подарок маме? Купил Язычок несколько воздушных шариков и стал их надувать, но к сожалению, некоторые из них лопались. Покажи, как Язычок надувал шарики.

**Описание упражнения:
надуть одну щеку –
сдуть. Затем надуть
другую и сдуть.
Надувать попеременно
4 – 5 раз.**

Я надул воздушный шарик.

Укусил его комарик.

Лопнул шарик. Не беда!

Новый шар надую я.



«До свидания, зоопарк!» - сказал Язычок и пошел домой.

Ты помнишь, как вместе с Язычком ходил в зоопарк? Кого язычок увидел сначала? А потом? Ты помнишь, кого раньше увидел Язычок: змею или лошадку? А кого Язычок увидел позже: лягушек или бегемотика?



На рисунке есть животные и предметы, которых Язычок не видел. Назови их.

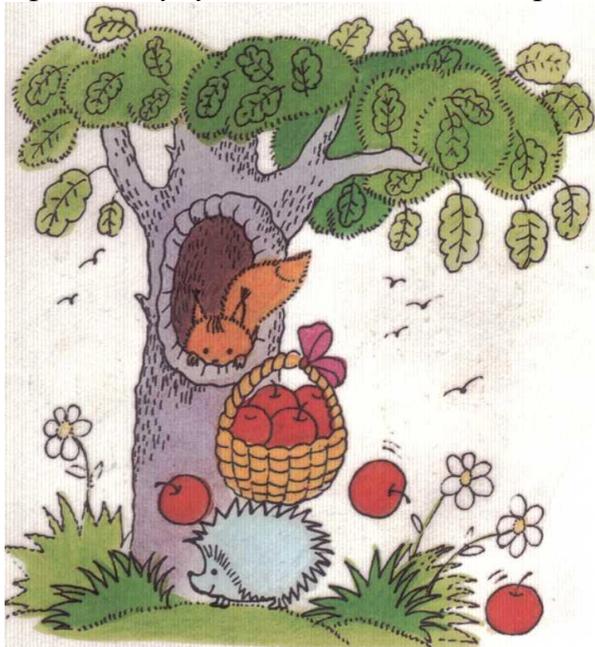
А теперь попробуй рассказать и изобразить, кого видел и что делал Язычок в зоопарке.



Как Язычок гулял в лесу
(Н.В. Рыжова)

Взрослый выполняет вместе с ребенком.

Наступила весна, и в небе ярко засветило солнышко (*открыть рот, облизывать губы по три раза сначала слева направо, потом справа налево*). От его лучиков стали просыпаться деревья, из-под рыхлого снежка появились первые подснежники (*губы сжать, высовывать узкий язык и прятать обратно в рот; повторить 8 раз*). Звонко капает капель (*улыбнуться, открыть рот, цокать языком*). Журчат ручьи (*рот открыть, снаружи и изнутри облизывать языком верхнюю губу; выполнять в быстром темпа слышится хлюпающий звук*).



Язычок надел легкое пальто и отправился гулять в лес. Он шел не спеша по тропинке и слышал, как весело пели птицы. «Ку-ку ку-ку», - куковала кукушка высоко на ели. Как куковала кукушка? (*Звукоподражание.*) «Д-д-д-д-д», - стучал дятел по коре дерева, отыскивая маленьких жучков. Как стучал дятел? (*Звукоподражание.*) «Тви-тви, тви-тви», - быстро проносились ласточки над шумной речкой вдалеке. Все пело и оживало в весеннем лесу

Долго ли, коротко ли, но вскоре привела тропинка Язычка на чудесную полянку (*открыть рот, высунуть широкий язык и удерживать под счет до 5*). Сел Язычок на пенек (*улыбнуться, открыть рот,*

присосать язык к небу и удерживать под счет до 10) и огляделся (*улыбнуться, двигать языком вправо-влево*).

На полянке расцвело много подснежников. Весенний ветерок (*вдохнуть носом и плавно выдохнуть через рот, вытягивая губы вперед, как при звуке [у]; повторить 3 раза*) наклонял их то в одну сторону, то в другую (*рот открыть, язык тянуть сначала к левой щеке, потом - к правой; повторить 5 раз*). Неподалеку Язычок заметил красивую бабочку. Она сначала кружилась в воздухе, а потом села на один из цветков (*рот открыть, 3 раза облизать губы слева направо и задержаться на верхней губе; повторить упражнение 5 раз*). Язычок долго любовался небесной красавицей. Он успел разглядеть, что у бабочки есть глазки, усики, длинный хоботок тонкие лапки.

Скоро тучи закрыли солнышко, и стало темнеть (*рот открыть и медленно закрыть; повторить 5 раз*). Бабочка покружилась над полянкой, словно прощаясь (*5 раз медленно облизать губы справа налево*) и взлетела высоко в небо.

Язычок слез с пенечка и поспешил домой к маме с красивым букетом цветов.



«МАШИНА»

Класс! Машину я веду("Улыбка")
На электрическом ходу.("Трубочка")
Батарейки, проводочки -("Иголка")
Так и скачет через кочки.("Бульдог + Обезьяна")
Рад машине несказанно,("Улыбка")
Не расстался с ней и в ванной.("Парус")
Кабы знать мне, что вода
Очень вредная среда.
От езды такой подводной(Надуты щёки)
Стала вдруг совсем негодной,("Лопатка")
И теперь обречена
На ручной режим она.

Е. Стеквашова

Дыхательная гимнастика детям.

«Ёжик»



Упражнение выполняется с помощью игровой ситуации. Ребята фантазируют, что они маленькие ежики, которые разглядывают полянку в лесу. Посмотрят направо – удивленно вдыхают носом, будто увидев сову. Затем выдыхают через рот.

Смотря влево – видят зайчика или грибочки, и довольно «сопят» носиками. Под подходящее музыкальное сопровождение дети повторяют данное упражнение до 8-ми раз.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.



Упражнение «ладони»

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед – «поза экстрасенса».

Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения).

Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос.

Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.



Упражнение «погончики»

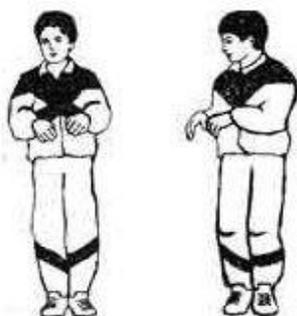
И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу).

Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п.

Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)



И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево.

Выдохи выполняются самопроизвольно.

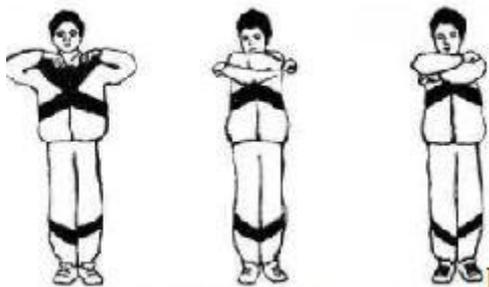
Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто).

Руки слева и справа выполняются хватательные движения.

Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

Упражнение «обними себя»



И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.

Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи.

И с каждым движением делается вдох.

Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ.

Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение.

Начать его следует со 2 недели занятий.

Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.



Упражнение «большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть.

Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть.

Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Пальчиковая гимнастика для детей

Пальчиковая игра «Дружба»

В гости к пальчику большому.
В гости к пальчику большому,
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
Сам мизинчик-малышок,
Постучался на порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

«Дружат в нашей группе»

Дружат в нашей группе (пальцы рук соединяют)
Девочки и мальчики. (в замок несколько раз)
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (пальцы с мизинчика поочередно)
Начинаем мы считать. (соединяют друг с другом)
Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать. (руки вниз, встряхивают кистями)

Пальчиковая игра «В гости к пальчику большому»

Цель: для развития движений руки и снятия мышечного напряжения в кисти.

В гости к пальчику большому
В гости к пальчику большому
(выставляют вверх большие пальцы)
Приходили прямо к дому
(соединяют под углом кончики пальцев обеих рук)
Указательный и средний,
(названные пальцы соединяют с большим пальцем на обеих руках
одновременно)
Безымянный и последний,
С ним мизинчик-малышок

(мизинцы выставляют вверх, пальцы сжимают в кулак)
Постучался о порог.
(кулачками стучат друг о дружку)
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.
(ритмично сжимают пальцы на обеих руках)

«Замок»

На двери висит замок —
Кто его открыть бы смог?
(Быстрое соединение пальцев в замок.)
Потянули...
(Тянем кисти в стороны.)
Покрутили...
(Волнообразные движения.)
Постучали...
(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)
И открыли!
(Пальцы расцепились.)

«Вот помощники мои»

Вот помощники мои,
Как их хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Поработали немного,
Но дадим им отдохнуть.
(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

«Помиримся»

Два больших пальца спорят:
(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)
Кто главней из них двоих?
(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)
Не дадим случиться ссоре
И помирим тут же их.
(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

«Удивительно»

Наши пальцы сжались тесно.
Удивительно интересно!
(Дети сжимают левую руку в кулак.)

Видно, им прохладно стало,
(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)
Их укроем одеялом.
(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять,
(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)
А вторые догонять,
(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)
Третьи пальчики бегом,
(Движения средних пальцев в быстром темпе.)
А четвертые пешком,
(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)
Пятый пальчик поскакал
(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)
И в конце пути упал.
(Стук кулаками по поверхности стола.)

«Маланья»

У Маланьи, у старушки
(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)
Жили в маленькой избушке
(Сложить руки углом, показывая «избушку».)
Семь сыновей,
(Показать семь пальцев.)
Все без бровей,
(Очертить брови пальцами.)
Вот с такими ушами,
(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)
Вот с такими носами,
(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)
Вот с такой головой,
(Очертить большой круг вокруг головы.)
Вот с такой бородой!
(Показать руками большую бороду.)
Они не пили и не ели,
(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)
На Малинью все глядели
(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)
И все делали вот так...
(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)

«Белка»

Сидит белка на тележке,
(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)
Продает она орешки,
(Круговые движения кистью вправо, влево.)
Лисичке-сестричке,
(Разогнуть большой палец.)
Воробью,
(Разогнуть указательный палец.)
Синичке,
(Разогнуть средний палец.)
Мишке толстопятому,
(Разогнуть безымянный палец.)
Заиньке усатому.
(Разогнуть мизинец.)
Вот так!
(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)

Речевые игры

Кто нам песенку споет?

Ладушки, ладушки, Приехали мы к бабушке. Кто у бабушки живет? Кто нам песенку споет?	<i>Идут по кругу.</i>
Вот идет петушок, Поднял гордо гребешок: - Я вам песенку спою – Ку-ка-ре-ку-ре-ку-ку!	<i>Идут, высоко поднимая ноги.</i>
Вот и курочка идет, За собой цыплят ведет: Спою песенку легко – Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!	<i>Идут дробным шагом.</i>
Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой: Подпевайте дружно мне -	<i>Бегут прямым галопом.</i>

Степка-растрепка

Первый куплет проговаривается медленно и тихо, каждое повторение идет все быстрее и громче.

1.Степка-растрепка по лесу гулял,	<i>Идут вразвалочку.</i>
Степка-растрепка шишки собирал.	<i>«Собирают» шишки.</i>
Солнце высоко-о-о!	<i>Поднимают руки вверх и тянутся на</i>

	<i>носочках.</i>
Степке нелегко-о-о!	<i>«Вытирают пот» рукой.</i>
На пенек он сел,	<i>Приседают на корточки.</i>
Песенку запел:	<i>Хлопают в ладоши.</i>
2. Степка-растрепка по лесу гулял...»	

Солнышко

Солнышко, солнышко Выгляни в оконышко.	<i>Ритмичные хлопки.</i>
Твои детки плачут, По камушкам скачут.	<i>Притопы. Легкие прыжки с хлопками.</i>

Листопад

Осень, осень! Листопад!	<i>Ритмичные хлопки.</i>
Лес осенний конопат.	<i>Щелчки пальцами.</i>
Листья рыжие шуршат И летят, летят, летят!	<i>Трут ладошкой о ладошку. Качают руками.</i>

«Обезьянки»

Чи-чи-чи! Чи-чи-чи!	<i>Хлопки.</i>
Обезьяна на печи.	<i>Шлепки по коленям.</i>
Чи-чи-чи! Чи-чи-чи!	<i>Хлопки.</i>
Грызет с маком калачи.	<i>Щелчки пальцами.</i>
Чу-чу-чу! Чу-чу-чу!	<i>Хлопки.</i>
Поиграть я с ней хочу.	<i>Притопы.</i>
Чу-чу-чу! Чу-чу-чу!	<i>Хлопки.</i>
Я смеюсь и хохочу.	<i>Дети весело смеются.</i>

«Веселый оркестр»

Дети играют на музыкальных инструментах соответственно тексту.

«Бум-бум! Трам-там-там!» - Застучал барабан.	
«Туки-туки-тошки!» - Заиграли ложки.	
«Четки-четки» - бряцают трещетки.	
«Динь-дон, динь-дон!» Зазвенел металлофон.	
«Бан-бан-балалал!» - Треугольник зазвучал!	
«Бум-ба, бум-ба!» - Загремела румба.	
А теперь нам нужно	

Заиграть всем дружно.	
-----------------------	--

Шалтай-Болтай

Шалтай-Болтай сидел на стене,	<i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i>
Шалтай-Болтай свалился во сне!	<i>Поднимают руки вверх, затем резко опускают, одновременно присаживаясь.</i>
Вся королевская конница	<i>«Скачут».</i>
Вся королевская рать	<i>Маршируют.</i>
Не могут Шалтая, Не могут Болтая, Шалтая-Болтая, Болтая-Шалтая	<i>Стучат кулачком о кулачок.</i>
Собрать!	<i>Разбегаются, Шалтай-Болтай их догоняет.</i>

«Веселый шоколад»

Раз, два, три, четыре, пять, Бобы какао надо взять.	<i>Шагают на месте.</i>
В порошок все растереть,	<i>Трут ладошки одну о другую.</i>
Громко песенку запеть: Вкусный, сладкий шоколад Приготовить каждый рад!	<i>Хлопки, прыжки.</i>
Продолжаем-шесть, семь, восемь	<i>Выполняют «пружинку».</i>
Какао-масло нужно срочно!	<i>Сжимают и разжимают пальцы рук</i>
Сыпем сахар, ванилин,	<i>Собирают пальцы в щепотку</i>
Запоем все как один: Вкусный, сладкий шоколад Приготовить каждый рад!	<i>Хлопки, прыжки.</i>
Девять, десять – нелегко!	<i>Качают головой.</i>
Мы добавим молоко,	<i>Кружатся дробным шагом.</i>
Все по формам разольем	<i>Делают круговые движения руками.</i>
И немножко подождем.	<i>Приседают, кулачок под щечкой.</i>
Вот готов наш шоколад – Съесть кусочек каждый рад!	<i>Хлопки, прыжки.</i>

Игровой массаж.

Упражнение «Умывальная песенка».

Хуже наказания - (Дети качают головой вправо-влево.)

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица *(Мяжкими движениями проводят
Обожают мыться. пальцами по лицу.)*
Без воды, без мыла *(Растирают ладонями нос.)*
Всех бы грязь покрыла.
Чудно, чудно - *(Растирают уши.)*
Вымыться не трудно!
Честно, честно – *(Растирают ладони друг о друга.)*
Чистым быть чудесно.
Теперь нос чистый, *(Указательным пальцем касаются
носа.)*
Теперь рот чистый, *(Показывают на рот.)*
И подбородок чистый, *(Прикасаются к подбородку.)*
И глазки блестят, *(Прикасаются к внешним уголкам глаз.)*
Весело глядят! *(Протягивают ладони вперед.)*

Упражнение «Строим дом»

Целый день тук да тук, *(Дети похлопывают ладонью руки от
кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*
Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком сначала по
левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*
Строим домик для зайчат.
Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком левой руки по
Строим домик для бельчат. кулаку правой руки или наоборот.)*
Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*
Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки
левую руку.)*
Этот дом для девочек, *(Пробегают» пальцами от кисти к
плечу по левой руке.)*
Этот дом для мальчиков, *(Пробегают» пальцами от кисти к
плечу по правой руке.)*
Вот какой хороший дом, *(Поглаживают ладонью левую
руку от кисти к плечу.)*
Как мы славно заживём! *(Поглаживают ладонью правую
руку от кисти к плечу.)*
Будем песни распевать, *(«Тарелочки» - вид танцевальных
движений, имитирующих скользящие движения оркестровых
тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука –
снизу вверх.)*

Зимняя разогривалочка»

Если замерзают руки, *(Дети медленно растирают одну
Начинаем их тереть. ладонь о другую.)*
Быстро мы сумеем руки,
Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки *(Растирают их всё быстрее.)*
Совсем как ледышки,
Потом как лягушки,
Потом как подушки.
Но вот понемножку
Согрелись ладошки.
Горят, и взаправду,
А не понарошку.
Я горю, как от огня, *(Вытягивают вперед раскрытые*
Вот, потрогайте меня! *ладони.)*

«Шёл медведь».

Шёл медведь к своей берлоге *(Дети поочередно массируют*
Да споткнулся на дороге. *пальцы левой руки.)*
«Видно, очень мало сил *(Пальцами одной руки придерживают*
Я на зиму накопил»- *палец другой руки, нажимая сверху.)*
Так подумал и пошёл
Он на поиск диких пчёл. *(Поочередно массируют пальцы*
Все медведи – сладкоежки, *правой руки.)*
Любят есть медок без спешки.
А наевшись, без тревоги,
До весны сопят в берлоге.

Консультации для родителей по проекту.

«Логоритмика и речевые игры»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вам знакома ситуация, когда Ваш ребенок говорит много и без умолку, но большую часть в его речи невозможно разобрать? Или напротив, ребенку уже исполнилось три года, но он практически не разговаривает? А Вы пробовали заниматься с ним логоритмикой?

А ЧТО ТАКОЕ ЛОГОРИТМИКА?

Логоритмика - это комплекс двигательных упражнений, в которых разные движения (туловища, головы, рук, ног) сопровождаются произношением специального языкового материала с музыкальным сопровождением. Одна из основных задач логоритмики - устранение речевых нарушений, решение проблемы развития речи у детей.

А СТОИТ ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ, У КОТОРОГО ПОДОБНЫЕ НАРУШЕНИЯ ОТСУТСТВУЮТ ИЛИ ЕЩЕ НЕЯСНО, ПРИСУТСТВУЮТ ЛИ, ТАК КАК ОН СЛИШКОМ МАЛ?

Думаю, что нужно, ведь на самом деле ребенок воспринимает такие занятия как игру, а какой ребенок не любит играть? Так что с одной стороны, можно не ломать голову, чем занять ребенка, а с другой и приносить ему пользу, так как занятия по логоритмике помогут сформировать и развить:

ОБЩУЮ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ . Пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие двигательных способностей, координацию движений рук и ног, игра на музыкальных инструментах способствуют развитию общей и мелкой моторики.

КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С РЕЧЬЮ

К примеру, нужно похлопать в ладошки под строчку «Мы в ладошки хлопаем, громко-громко хлопаем...» или дотронуться лба, ушей, шеи, локотков под строчку «У жирафа пятнышки везде: на лбу, ушах, на шее, на локтях...»

ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ . Ходьба и маршировка в различных направлениях знакомят ребенка с такими понятиями как вперед и назад, вверх и вниз, направо и налево, на месте.

ЧУВСТВО МУЗЫКАЛЬНОГО И СТИХОТВОРНОГО ТЕМПА И

РИТМА

Движения выполняются либо под музыку, либо под ритмичное стихотворение. Умение чувствовать музыкальный темп помогает ребенку сохранять нормальный темп речи, а чувство ритма помогает преодолеть трудности в произношении трехсложных и более длинных слов, обращая внимание ребенка на ритмическую основу слов и фраз.

ДЫХАНИЕ

Научить ребенка правильно распределять силу выдоха и его продолжительность очень важно. Выдувать мыльные пузыри или дуть на кораблики в тазу, наполненном водой очень весело и для малыша это увлекательная игра, а никак не специальные упражнения на развитие дыхания. **АРТИКУЛЯЦИЮ, МИМИКУ И ГОЛОС** Самое обычное гримасничанье перед зеркалом способствует развитию подвижности челюсти, губ, языка, что в свою очередь положительно отражается на звукопроизношении. Ребенок также учится управлять своим голосом, выбирая правильную силу и высоту. «Мы поем громко, как слоник. Мы поем тихо, как мышка». Так что не ругайте ребенка, если он кривляется перед зеркалом

УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬ МЫШЦЫ ТЕЛА. РЕЛАКСАЦИЮ

Как правило, в конце занятия делается упражнение на расслабление под спокойную музыку. Также малышам предлагаются упражнения, развивающие умение напрягать и расслаблять определенные мышцы тела без изменения их положения в пространстве, тем самым формируется умение осознанно управлять своим телом. **ПРАВИЛЬНОЕ ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЕ И**

ФОНЕМАТИЧЕСКИЙ СЛУХ

От того насколько правильно ребенок различает на слух звуки речи, зависит насколько правильно он сможет их воспроизводить, другими словами, правильно слышит - хорошо говорит.

СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ Так как определенные движения нужно выполнять под определенную строчку, то ребенок учится сосредотачиваться и запоминать последовательность, распределять свое внимание между разными видами деятельности. К примеру, «Идет, поднимаясь наверх, идет, возвращаясь назад, и просто на месте она идет...» В целом, логоритмические упражнения задействуют как слуховое внимание и память, так и моторное, и зрительное.

ТВОРЧЕСКУЮ ФАНТАЗИЮ И ВООБРАЖЕНИЕ

Героев, которых малыш изображает в каждом из упражнений, ему нужно вообразить и изобразить. А это уж точно развивает творческую фантазию и воображение. **РАСШИРИТЬ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС**

Ребенок знакомится с большим количеством новых слов и понятий через песенки и стихи, задействованные в занятиях.

С КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО ПРОВОДИТЬ ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ?

Чем раньше, тем лучше. Безусловно, для совсем крошек подобные занятия будут скорее пассивные, как и пестушки, так как произносить или пропевать текст и выполнять движения вместе с малышом будет мама. Хотя, наиболее оптимальный возраст для занятий - 2,5 - 3 года, когда ребенок может выполнять движения и петь самостоятельно.

МОЖНО ЛИ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ЛОГОРИТМИКЕ ДОМА ИЛИ ИХ ПРАВИЛЬНО МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ ТОЛЬКО ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ?

Конечно, можно и даже нужно проводить такие занятия дома. Ведь если пойти в центр по раннему развитию детей нет возможности или времени, то лучше в меру своих способностей заниматься с ребенком, чем не заниматься вовсе. Безусловно, в центре малыш сможет начать общаться и взаимодействовать с другими детками, так как на занятиях по логоритмике есть много коммуникативных игр, песен, упражнений, вовлекающих детей в общение друг с другом. К тому же, почти все детки более дисциплинированы со сторонним человеком, а в группе занимаются куда более охотно. Хотя, если доверия и расположения малыша стороннему человеку завоевать трудно, то он может и вовсе отказаться участвовать в занятиях, и тогда заниматься с таким ребенком лучше все же дома. Не отчаивайтесь, если у Вас что-то не получилось с первого раза. Запаситесь терпением, преподнесите малышу это как игру, и результат обязательно Вас порадует.

ИГРАЕМ ДОМА

1. Жа-жа-жа мы нашли в лесу ежа (слегка касаясь пальчиками, провести по лбу 7 раз).

Жу-жу-жу подошли мы к ежу (провести по щекам 7 раз). Ужа-ужа-ужа впереди большая лужа (растереть лоб ладонями).

Кок-кок-кок-надень на ноги сапожок.

2. Мышка мыла, мыла лапку (одной мыть другую).

Каждый пальчик по порядку (указательным пальцем дотронуться до каждого пальца другой руки).

Вот намылила большой (всеми пальцами сначала правой, а потом левой руки «намыливать большие пальцы»).

Сполоснув потом водой.

Не забыла про указку, смыв с него и грязь и краску (то же с указательным пальцем).

Средний мылила усердно (то же со средними).

Самый грязный был наверно.

Безымянный терла пастой (то же с безымянными).

А мизинчик быстро мыла (быстро и осторожно «намыливать» мизинцем).

Очень он боялся мыла.

3. - Здравствуй, мой любимый мячик, скажет утром каждый пальчик.

- Крепко мячик обнимаем, никуда не отпускаем.

Только брату отдаёт, брат у брата мяч берёт.

- Два козлёнка мяч бодали и другим козлятам дали.

- Вверх подброшу мяч рукой Точно-точно над собой,

На лету схвачу руками,

Подтяну к груди локтями.

- Я бегу, а мячик мой Рядом скачет под рукой.

От ладошки не уйдёт,

Звонко песенку споёт.

- Поскакали по тропинке Прыг-скок, прыг-скок.

У ребят прямые спинки,

Прыг-скок, прыг-скок.

Прыгаем как мячики, девочки и мальчики,

А теперь шагаем вместе

На одном и том же месте.

Консультация для родителей
«Как провести выходной день с ребенком»

Выходные дни – это время, когда родители и дети могут в полной мере испытать радость от общения друг с другом, поскольку в будние дни родители заняты на работе, а дети ходят в детский сад.



«Сила природы велика»

Прогулка в лес – это отличный вариант приятного общения со своим ребёнком, при условии благоприятной погоды. Ведь где, как ни на природе, есть возможность обсудить погодные явления, слушать пение птиц. Зимой – слепить снежную бабу, поиграть в снежки и т. д. Летом посмотреть траву,

понюхать цветы, полюбоваться на водоём. Осенью – собирать листья для гербария.

«Спорт – это гораздо больше, чем набор упражнений. Это наша жизнь! Жизнь – это движение, а движение – это наше здоровье!»

Превосходно, если погода позволяет, не только подышать свежим воздухом, но и заняться спортом. Чем можно заинтересовать ребенка на улице?

Летом это могут быть ролики, велосипед, бадминтон. Даже вдвоем с ребенком можно поиграть в футбол, а если наберется целая команда, то это будет незабываемое впечатление. небольшая пробежка пойдет только на пользу,



после которой обязательно нужно восстановить дыхание, сделать дыхательную гимнастику.

Зимой – катание на лыжах, на коньках, на санках. В лес можно взять термос с чаем, это придаст прогулке особую атмосферу.

«Искусство – одно из средств объединения людей»

Если погода не позволяет – хороший вариант посетить выставки, музей, театр. Желательно заранее обговорить, что вы готовы ему купить, чтобы избежать возможных ссор по этому поводу.



Ещё один вариант при плохой погоде – совместный поход в гости. Чтобы не разрываться между столом и ребенком (детьми), увлеките их игрой, посидите вместе с ними, вместе продумайте правила игры. Тогда не придется отвлекаться на детей. Не нужно сердиться, если ребенок призывает к помощи, лучше спокойно

помогите или дайте совет.

«Мы не потому перестаем играть, что постарели, — мы стареем, потому что перестаем играть.»

Джордж Бернард Шоу

Выходной день дома! Это тоже хороший вариант, ведь здесь можно уделить максимум внимания своему ребенку, которое ему так необходимо для полноценного развития.

Помните, что ребенок приобретает знания посредством игр и воображения. Игра — это способ приобретения навыков, присущих взрослым людям. Детские игры, по сути, могут сравниться с работой и учебой.

Игра в прятки с игрушкой. Договоритесь с ребенком, кто будет водящий. Водящий остается в комнате и прячет куда-нибудь игрушку, а другой игрок ждет за дверью. Затем он заходит в комнату и ищет игрушку, а водящий направляет его, говоря «горячо — холодно».



Творите! Рисуйте! Придумайте с ребенком поделку-аппликацию.

Кулинарные состязания. Если у вас дети-школьники, проведите кулинарный поединок. Команда родителей против команды детей. Испеките печенье или торт и дайте возможность детям приготовить что-то самостоятельно. А потом оцените

результаты за дружным чаепитием.

Настольные игры – интересны и детям, и взрослым. Данный вид игр развивают интеллект, мышление, воображение.

С более взрослыми детками можно играть в **«Волшебный мешочек»**: завяжите глаза ребенку, пусть он вынимает из сумки их на ощупь и пытается объяснить, что ему попало. Такая игра хорошо тренирует мелкую моторику, а также стимулирует тактильные ощущения.

Как бы вы ни задумали провести выходной день с детьми, это должно нравиться и вам, и им. Родителям важно хоть на время выкинуть из головы все свои проблемы и расслабиться.

Дайте себе слово, что сегодня вы снова превратитесь в ребенка и посмотрите на все широко раскрытыми глазами. Ваши дети это оценят.

Психологи утверждают: к общению с ребенком нужно относиться серьезно.



Дети очень чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании. Они действительно переживают, когда в процессе игры вы отвлекаетесь на приготовление, стирку или телефонный звонок. И пусть это будет всего час полноценного общения – с точки зрения

вашего ребенка это лучше, чем целый день урывками. Тем более что любое количество времени можно провести интересно и незабываемо как для ребенка, так и для вас самих. (Только желательно закончить игру вовремя, чтобы не пришлось прекращать ее на середине и расстраивать ребенка.)

Хороших вам совместных выходных!

Консультация для родителей "Целебная музыка"

Существует много способов преодолеть скверное состояние души и тела, и один из самых эффективных - погрузиться в чарующий мир прекрасных мелодий. Уже полвека для исцеления от многих болезней успешно используется музыкальная терапия. Банальная фраза «Все болезни от нервов» часто вызывает у нас ироническую усмешку. Тем не менее, трудно выделить среди наших близких и знакомых людей, у которых не возникало бы порой чувство притупленности в восприятии внешнего мира, недовольства собой, «беспричинной» усталости и даже апатии. На ум тут же услужливо приходит термин «депрессия»... Не слышно шума городского. Уйти от угнетенного состояния помогает многое - например, пребывание на свежем воздухе, вдали от городских шумов. Благоприятное влияние на «возрождение» души оказывает слушание шума моря или пения птиц. Уже давно замечено, что в среде любителей пернатых, живущих в окружении скворцов, жаворонков, кенарей и певчих дроздов, много долгожителей. Ученые нашли объяснение этому любопытному феномену - человек генетически связан со звуками, которые издают наши пернатые друзья. Их голоса запрограммированы в структурах мозга как раздражитель, вызывающий эмоции. Они успокаивают нас, снимают усталость с души, приводят в равновесие процессы, происходящие в организме. Дух и тело возвращаются в состояние гармонического сосуществования.

А вот ежедневный городской шум отрицательно влияет на здоровье. По мнению французских исследователей, он является причиной семи из десяти неврозов. Кроме того, люди, непрерывно испытывающие воздействие городского и производственного шума, чаще других страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонической болезнью и даже желудочно-кишечными заболеваниями - об этом говорит неумолимая статистика. Однако шум шуму рознь. С этой целью, а так же для исцеления от многих болезней в странах западной Европы и США еще с конца 1940-х годов успешно используют музыкальную терапию. Кстати, США оказались первой страной в мире, где врачи уже во второй половине прошлого столетия стали успешно применять музыку для лечения фантомных болей, возникающих обычно после ампутации конечностей и нередко носят мучительный, изнуряющий характер. И некоторые результаты такого лечения просто ошеломляют. В последнее время исцеление музыкой не только неврозов и, но и целого ряда болезней

находит эффективное применение и в нашей стране. Между тем постоянное пребывание в пониженном настроении не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Если оно не проходит в течении дня или более, то врачи говорят о неврозах, способных принимать самые разные обличья. Против разлада в душе. Классический пример невротической личности - великий композитор Петр Ильич Чайковский. Его собственная музыка, получившая мировое признание, нередко являлась причиной возникновения у автора подавленного состояния. И вместе с тем в одном из писем Чайковский признавался - «Если бы не музыка, я бы сошел с ума!» Даже на Льва Толстого, который не причислял Чайковского к своим любимым композиторам, произвел настолько сильное впечатление его Первый струнный квартет, что писатель разрыдался при его прослушивании. Первым теоретиком музыки считают древнегреческого философа Пифагора. До нас дошла, в частности, история об одном музыкальном приеме, который использовал этот древний мудрец в житейской практике. Как музыка укротила отчаяние. Однажды Пифагор увидел разъяренного юношу, которому изменила возлюбленная. Пребывая в состоянии аффекта, молодой эллин намеревался поджечь дом своей неверной избранницы. Тогда Пифагор приказал находившемуся поблизости музыканту-флейтисту сыграть нежную, успокаивающую мелодию. Слыша эти умиротворяющие звуки, отвергнутый любовник поостыл и пришел в себя. Катастрофы удалось избежать. По свидетельству одного из учеников философа, с помощью музыки Пифагор «легко обращал и поворачивал к противоположному состоянию страсти души, недавно в них поднявшиеся и зародившиеся в неразумном виде - скорбь, раздражение, жалость, неуместную ревность, страх, разнообразные вожделения, гнев, желание, распушенность, горячность, - выправляя каждый из этих недостатков к добродетели». Итак, разумно подобранные мелодии действуют как спасительные целебные составы. Но этим дело не ограничивается. Каждый музыкальный инструмент, обладающий индивидуальным «голосом», по-своему влияет на конкретные органы человеческого организма. Еще в средние века горожане замечали, что во время эпидемий чумы, холеры, тифа близ храмов и монастырей смерть не косила людей, тогда в этом видели силу божественной защиты. И только в наше время достоверно выяснено, что колокольный звон создает не только праздник для души, оказывая положительное эмоциональное воздействие на психику, но и убивает многие болезнетворные бактерии. И эту позитивную нагрузку выполняют инфра- и ультразвуки, которые наше ухо не слышит. А наш современник, солист Московской государственной филармонии, Сергей Судзиловский рассказал в одном из интервью - «Ценители музыки в более чем в тридцати странах мира, слышавшие звучание моей виолончели, изготовленной еще в XVI веке, отмечают ее особый «голос». И по тембру

звучания сравнивают ее с подлинным целительством и души, и тела». Одно время популярный французский актер Жерар Депардьё страдал нарушением слуха. Ему очень повезло, что на помощь пришел известный оториноларинголог Альфред Томатис. Врачу удалось полностью восстановить слух знаменитому пациенту. Конек этого целителя - музыкальная терапия. Томатис установил, что классическая музыка обладает поистине волшебными свойствами. Радиоаппаратура, внедренная в ухо пациента с ослабленным слухом, транслировала музыку Вивальди. Как установил Томатис, в сочинениях этого композитора «проскальзывают» плавные, длящиеся в течении 30 секунд, переходы от форте к пиано. А это совпадает с биоритмами полушарий головного мозга. Позже Томатис пришел к выводу, что подобное положительное воздействие оказывают и некоторые церковные песнопения, и сочинения Моцарта, Чайковского, Баха, Генделя и даже короля вальсов Иоганна Штрауса строить и жить помогает. Как же объясняют специалисты в области музыкальной терапии благотворное влияние музыки на здоровье человека? Во-первых, музыка вызывает в памяти слушателя приятные картины из прошлой жизни. Во-вторых, музыка тренирует отдельные функции организма. И в-третьих, звуки музыки оказывают вибрационное воздействие на органы. Когда частота музыкального звука совпадает с частотой внутреннего органа, то возникает явление резонанса. Оно заметно «подстегивает» работу органа и соответствующей системы организма. Методика так называемой звукорезонансной терапии уже внедрена в санатории «Алтайский замок» курорта «Белокуриха». И как показывает лечебная практика, она реально помогает пациентам.

Даже если у вас, к счастью, нет существенных проблем со здоровьем, используйте музыку в процессе учебы или творческой работы. Если красивая мелодия будет звучать тихо, как бы на заднем плане, то вы на деле ощутите, насколько повысится усвояемость нового материала и производительность труда.

Консультация для родителей **на тему: «Как сберечь голос ребенка»**



Голос – бесценный дар природы, которым каждый пользуется ежедневно, но мало кто бережет. Между тем, 80% нарушений голосовых

связок являются симптомами всевозможных заболеваний, вследствие взаимосвязи голоса со многими системами организма. Причин, благодаря которым появляется осиплость, охриплость и быстрая утомляемость голосового аппарата, очень много. Осложнения после простуды, гриппа, ОРВИ и ОРЗ в виде фарингита, ларингита, трахеита, фонастении являются главной опасностью для голосовых связок.

Простые правила, которые помогут сохранить здоровые связки ребенка:

- 1.** Старайтесь не подвергать сильным нагрузкам голосовой аппарат ребенка, так как частые повторения срывов голосовых связок приводят к образованию полипов горла, фибром и узелков на голосовых связках. Не разрешайте долго петь или кричать на улице при минусовой температуре или во время сильного ветра.
- 2.** Ребенку нельзя употреблять горячую или слишком холодную, острую и жгучую пищу. Она, как и чрезмерно соленая пища, отрицательно воздействует на связки.
- 3.** Используйте ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, мяты или шалфея, смягчающими слизистую оболочку.
- 4.** Для смягчения больного горла и укрепления голосовых связок приготовьте отвар моркови в молоке. Отварите 100 грамм моркови в полулитре молока до ее полного размягчения. Отвар процедите, и давайте ребенку в теплом виде небольшими глотками. Курс лечения - 5-7 дней. Или пейте горячее молоко с мёдом и сливочным маслом (при отсутствии аллергии).

В детском саду мы учим говорить детей спокойным тоном, без крика – что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Кроме того, это требование культурного поведения. Поэтому дома надо требовать от детей того же. Не следует поощрять пение детьми взрослых песен, особенно эстрадных, так как они не подходят для детского голоса и обычно не могут быть правильно поняты детьми.

«Праздник в семье»

Каждый взрослый приводит в свою жизнь впечатления детства. От того каким оно было – это Начало Всех Начал – зависит наша сегодняшняя жизнь. Поэтому сегодня наша беседа посвящена праздникам в семье.

Праздник – это особое состояние души, эмоциональный радостный подъём, вызванный переживаниями какого-то события. Ребёнку для полноценного развития праздник необходим как воздух. Тускло и серо было бы детство, если из него выбросить праздники. Ведь ребёнок считает дни от праздника до праздника. Семейные праздники содержат богатые возможности

для умственного воспитания ребёнка, развития всех его дарований. Загадки, занимательные, викторины, лото, другие познавательные игры – непременно атрибуты детских праздников, хорошие помощники в интеллектуальном развитии.

В доме праздник – нужно подготовить, украсить дом, всё вычистить – так входит труд в жизнь ребёнка. Когда мы рисуем, поём, читаем стихи, танцуем, разыгрываем сценки, украшаем дом, наряжаемся, гримируемся, слушаем музыку, то воспитываемся эстетически. А весёлые, подвижные игры, где ловкость, сила мышц, сообразительность сливаются воедино, способствуют здоровому росту?! Как же начать подготовку к празднику?

Собраться семейным кругом и создать план праздника. Вместе думать и придумывать – большая радость. Подготовительная работа выполняется коллективно, каждый делает по дому то, что отвечает его интересам и способностям. И тут большую роль играет взаимопомощь и забота о хорошем настроении каждого. Важно, чтобы в этих заботах и делах по подготовке к празднику у ребёнка не угасло прекрасное настроение. К празднику идут в 3-х направлениях:

- Создание и поддержание праздничного настроения.
- Обеспечение простора детям для праздничного действия, причём действия самостоятельного, активного, разнообразного.
- Предоставление детям возможности для состязательно – игрового общения.

Изобилие света, многоцветность красок, необычность обстановки, богатство музыкальных ритмов и звуков, запах и вкус праздничного пирога, и ощущение домашнего тепла разбудят в детях каждое из 5-ти чувств. И тогда праздник удастся на славу. Он надолго запомнится Вашим детям.

Ну, а сейчас поиграем, покажем фокусы, игры, которые Вы можете показать детям. Дадим интересные советы, как украсить дом.

«Чудо-зеркало»:

В любом доме, обычно в прихожей, есть зеркало. И гости подходят к нему, чтобы убедиться, всё ли у них в порядке. Немного фантазии и гостей ждёт первый сюрприз. Взглянув в необычное зеркало, они увидят себя в костюме космонавта или одного из любимых героев.

Делается это просто: всё зеркало закрывают бумажной картинкой, в которой вырезан овал для лица. Приятно посмотреть на себя в зеркало – оконце, украшенное затейливым наличником, да ещё с надписью «Я радо за Вас, сегодня Вы очень красивы». Наличник делают из бумаги и картона. Более праздничное украшение для праздничного зеркала – рама из бумажной гирлянды.

«Буквы на нитке»:

Буквы изготавливают, вырезая из плотной цветной бумаги; нитку или леску протягивают так, чтобы она была незаметна. Тогда буквы кажутся висячими в воздухе. Тексты из этих букв незаметно меняют, удивляя гостей

неожиданными экспромтами. Чем остроумнее будут тексты, тем больше весёлых минут доставят они всем.

«Секреты потолка»:

Под потолком висят украшения. Подвесить их можно на протянутых через всю комнату лесках, на люстре. Размеры украшений по Вашему желанию. Форма любая: круглая, квадратная, ромбовидная и т.д.

Бортик украшения из картона, доньшко – из очень тонкой бумаги. Всё раскрашено красивыми узорами. На тонких доньшках лежат предельно лёгкие сюрпризы и сувениры: осенние бумажные листья, снежинки, яркие стилизованные цветы с поздравлениями и пожеланиями. Можно также положить заклеенные конвертики с вложенными в них весёлыми пожеланиями, афоризмами, предсказаниями, названиями выигрышей домашней лотереи – это зависит и от самого праздника, и от возраста детей и гостей. В подходящий момент ответственный за «секреты потолка» стреляет пневматическим игрушечным пистолетом в доньшко украшения, оно разрывается, и сувениры падают в руки гостей.

Игры:

- **«Вежливые жмурки»:**

Считалкой выбирается водящий. Ему завязывают глаза. Он ловит остальных игроков, бегающих в не очень большой комнате. Тот, кого он поймает, становится помощником водящего. Ему тоже завязывают глаза и т.д., пока не будут пойманы все игроки. Тот, кого поймают последним, водит в следующий раз.

- **«Вежливые прятки»:**

Считалкой выбирается водящий. Он, закрыв глаза, считает до 10. Остальные играющие в это время прячутся, но не слишком далеко. Так, чтобы водящий мог слышать их голоса. Как только водящий громко произнесёт: «Десять», каждый из спрятавшихся игроков кричит в ответ какое-нибудь вежливое слово. Водящий по голосу должен узнать спрятавшихся и назвать, кто и где находится. Если не узнает с первого раза, то может дважды прокричать «Десять». Если водящий всё-таки не узнал кого-нибудь, он водит второй раз. А если узнал все голоса, водит тот, кого узнали первым.

- **«Ну-ка, попади»:**

На пол ставят полиэтиленовую тарелку или алюминиевую миску. Каждый игрок должен забросить в неё 3 шарика от настольного тенниса в 5-ти шагах от тарелки. Победителя награждают.

Фокусы:

- **«Бесконечная нитка»:**

Фокусник замечает на своём пиджаке белую соринку. Он пытается её стряхнуть, но тщетно. Тогда он пытается снять соринку кончиками пальцев. И вдруг за соринкой потянулась нитка...и ей нет конца. Катушку ниток кладут

во внутренний карман пиджака. Иголкой продёргивают нитку сквозь матерчатую ткань пиджака наружу.

- **«Превращение молока в чернила»:**

В одном стакане «молоко» (взболтанный в воде картофельный крахмал), а в другом – «чай» (несколько капель йода в пол стакане воды). Жидкость из одного стакана выливают в другой и получают чернила.

Консультация «Учимся правильно дышать»

*«Кажется, что может быть проще вдоха,
Разве что только выдох!*

И все же, если вы так думаете - ошибаетесь.

Даже то, что даровано нам природой, можно усовершенствовать...»

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Для того, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всесторонне развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Упражнения для дыхания - это первый элемент самопомощи своему организму. Они учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, помогают расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Предлагаем вашему вниманию несколько дыхательных упражнений для оздоровления детей.

«Комар»

И.п. (исходное положение) - стоя, глаза закрыты, тело расслаблено. Ладонь одной руки положить на шею, спереди. Сделать вдох, на выдохе продолжительно произносить звук: «З-з-з». Упражнение эффективно при трахеитах.

«Жук»

И.п.- то же. Ладонь на груди спереди. Сделать глубокий вдох, на выдохе долго и негромко произносить звук: «Ж-ж-ж». Упражнение эффективно для вывода мокроты из бронхов и легких.

«Муха»

И.п.- то же. Губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха, на выдохе негромко произносить звук: «В-в-в». Нужно добиваться ощущения вибрации во всем теле, и особенно в области лица. Упражнение помогает при ринитах, гайморитах.

«Ветерок»

И.п.- стоя, руки опущены вниз. Сделать глубокий вдох, затем озвучивать выдох на звук: «У-у-у», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом взрослого. Упражнение способствует увеличению силы дыхательных мышц.

«Одуванчик»

И.п.- то же. Сделать вдох через нос, затем задержать дыхание и озвучить выдох на звук: «А-ах!» Упражнение способствует расслаблению дыхательных мышц.

Физкульт - Привет

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Знаете ли вы, что:

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.

Каковы требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях физической культурой?

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Следует помнить, что занятия физкультурой босиком являются

лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.

Забавы зимушки –зимы.

Любимое зимнее развлечение малышей – санки. Поэтому катание на них нужно широко использовать на прогулках с детьми.

На ледяных дорожках.

Предложите ребёнку пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если ребёнок всё таки упадёт, подбодрите его, побуждая подняться самостоятельно. Возьмите малыша с двух сторон за руки и прокатите по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу. Ребёнок пробует разбежаться (2 – 3 шага) и проскользить немного по ледяной дорожке самостоятельно.

На коньках.

Вначале предложите малышу прокатиться по укатанному снегу, а потом и по льду на коньках.

Учите малыша скользить на двух ногах по прямой. Во время скольжения предложите ему сделать 3 – 4 пружинистых приседания, вынося руки вперёд.

«Нарисуй на льду ёлочку» (скользя то на левом, то на правом коньке, ребёнок рисует на льду ёлочку).

«Догони меня!» (ребёнок скользит за взрослым, стараясь его догнать).

Забавные упражнения.

«Белый медведь» (предложить ребёнку подняться на снежную горку, переваливаясь с боку на бок, изображая белого медведя. С горки ребёнок сбегает вниз).

«Меткий стрелок» (предложить ребёнку попасть снежком в дерево или в какую – либо другую цель).

«Чьи следы на снегу?» (рассмотреть с ребёнком следы на снегу, определить, чьи они. Предложить показать ребёнку в движении животное или птицу, следы которых видны на снегу, а также воспроизвести их звуки – собака лает, корова мычит, петух кукарекает и т.д.).

Из сырого снега можно предложить ребёнку слепить Снеговика, Снегурочку и обыграть их.

Таким образом, увлекательные игры – забавы зимой на воздухе доставят вашим детям огромную радость и принесут неоценимую пользу их здоровью.

Консультация для родителей **«Классическая музыка в жизни ребенка»**

Не сомневаюсь в том, что каждый из вас, дорогие мамы и папы, хочет воспитать своего ребенка духовно богатым, эстетически образованным, позитивно настроенным на окружающий его мир. И я, как педагог, с вами абсолютно солидарна. Скажу больше: это моя главная профессиональная и педагогическая задача! На протяжении всей моей педагогической работы я ищу ответ на важный вопрос: как привить ребятам чувство возвышенного отношения к музыке, как научить отличать настоящее искусство от грубой подделки. Где та «золотая середина», которая поможет устоять в мире музыки?

Казалось бы, к нам в детский сад приходят 2-3-летние малыши, с которыми можно начинать работать, как говорится, «с чистого листа». Но и они уже успели нахвататься это пресловутой «попсы» и, не научившись еще, как следует говорить, уже выпевают разные «муси-пуси». А сколько раз на мои просьбы к ребятам спеть свою любимую песню, они исполняли хиты Верки Сердючки, Глюкозы, Натали!

Начинать решать эту нелегкую задачу надо с самого раннего возраста. Ведь первые звуки, которые слышит новорожденный – это напевные звуки колыбельной. И поет эти напевные мелодии малышу его мама – самый родной и близкий на свете человек.

И именно пению колыбельных мы, взрослые, уделяем незаслуженно мало внимания. А ведь они очень просты в исполнении и в то же время так богаты в проявлении чувств. Пойте колыбельные своему малышу почаще и не только в младенческом возрасте, ведь для нас наши дети всегда остаются детьми. Спойте вместе в тихий вечерок колыбельную – и эти минуты душевного единения останутся надолго в памяти вашего ребенка.

И, конечно же, мы все очень хотим, чтобы детство наших детей было счастливым и продуктивным. А ведь именно в дошкольном возрасте формируются эталоны красоты, ребенок накапливает тот опыт деятельности, от которого во многом зависит его последующее музыкальное и общее развитие. И очень важно, чтобы этот опыт основывался на лучших образцах мировой музыкальной культуры. Я абсолютно уверена, что это должна быть классическая музыка классическая.

Заранее предвижу скептический вопрос: а не рано ли ребенку – дошкольнику слушать классику, понятен и интересен ли ему этот музыкальный язык?

С уверенностью отвечу: нет, не рано! Во-первых, я с большой тщательностью и соблюдением всех возрастных особенностей подхожу к

подбору музыкального репертуара. Во-вторых, мои убеждения подтверждены исследованиями ученых – психологов. Их выводы однозначны: *классическая музыка стабилизирует эмоциональное состояние человека и оказывает развивающее действие, в то время как тяжелый рок, диско, поп-музыка уменьшают объем внимания и памяти, «отупляют» человека.*

Программа воздействия музыки на человека

(по результатам исследований педагогов - психологов)

<i>Музыкальные произведения</i>	<i>Воздействие на человека</i>
Бах. Кантата №2 Бетховен. «Лунная соната» Свиридов. «Романс»	Уменьшаются раздражительность и разочарование, повышается чувство принадлежности к природе, частью которой мы являемся.
Шопен. Вальсы Штраус. Вальсы Рубинштейн. Мелодия.	Уменьшается чувство тревоги, повышается уверенность в благополучном конце происходящего.
Моцарт. Маленькая ночная серенада Вивальди. Времена года («Весна») Брамс. Венгерские танцы	Поднимается общий жизненный тонус: улучшается самочувствие, повышается активность, улучшается настроение.

Музыкальная классика обладает поистине волшебной силой! Ее можно слушать бесконечно, и каждый раз открывать для себя что-то новое, красивое, возвышенное. А наши маленькие слушатели, с их пока еще «незаштампованным» сознанием, воспринимают классическую музыку легко и по-своему уникально. Не так давно еженедельник «Аргументы и факты» опубликовал статью, суть которой сводилась к следующему: во многих московских школах введены часы слушания классической музыки с целью восстановления мыслительных функций мозга ребенка и защиты его от агрессивной теле- и радио- информационной сферы.

Я абсолютно солидарна с московскими педагогами! Ведь общение ребенка – дошкольника с классической музыкой неизбежно ведет к формированию у него позитивного мировосприятия и эмоционального мироощущения, То есть у ребенка появляется позитивная жизненная доминанта. А это имеет огромную практическую ценность и для плодотворного настоящего, и для успешного будущего вашего ребенка.

Именно положительный эмоциональный настрой, устойчивая эмоциональная сфера способствуют общему интеллектуальному развитию, позволяют повысить уровень внимания ребенка и увеличить его устойчивость к стрессам, что так важно для ребенка дошкольного возраста, будущего первоклассника.. К этому стоит добавить, что сам процесс слушания музыки уникален, он требует максимальной концентрации внимания ребенка в течение определенного временного отрезка с последующей рефлексией на услышанное. Таким образом, у будущего школьника формируются аналитические способности.

Не хочу, чтобы у вас, дорогие мамы и папы, сложилось ошибочное мнение, что наши дети перегружены классикой. С самого раннего утра (с утренней гимнастики) и до вечера в детском саду звучат и народные мелодии, и доступный детскому пониманию песенный репертуар, иногда в современной эстрадной обработке. Но те песни, которые тиражирует наш шоу-бизнес и которые и музыкой-то назвать трудно, мы нашим дошкольникам не предлагаем по принципиальным соображениям.

Приобщение наших детей к лучшим образцам мировой классики – непростая, но крайне важная задача. И без вашей помощи, дорогие родители, с этой задачей нам не справиться. Ваш, родительский, авторитет имеет огромное влияние на ребенка. Не умаляя значимости нашей педагогической работы, считаю, что авторитет родителей выше нашего, педагогического, авторитета. И если мама с папой будут интересоваться, чем мы занимаемся на музыкальных занятиях (а я по мере готовности прошу детей продемонстрировать дома свои умения и обязательно высказывать свои впечатления), то наши дети почувствуют удовлетворение и гордость за свое исполнение, уверенность в том, что они все делают правильно. Попробуйте очередное выступление, скажем, Димы Билана или Натали, подытожить замечанием: «Наверное, это неплохая песня, но та песня о маме, которую ты пел для меня, мне понравилась гораздо больше», и ваш ребенок получит огромную поддержку и уверенность в правильно выбранных музыкальных приоритетах!

Обязательно создайте у себя дома фонотеку классической музыки. В этом я с удовольствием вам помогу. Почаще слушайте прекрасные музыкальные произведения, и вы не заметите, как классика станет и вам, вашему малышу лучшим другом!

Я думаю, вы согласитесь со мной, что в наше непростое, противоречивое время, когда теряются нравственные ценности и ориентиры, музыка приобретает особое, великое значение. Как говорят великие: все приходящее, а музыка вечна. Как вечны ее идеалы, ее способность быть рядом и в горе, и в радости. Музыка заставляет нашу душу и мысли трудиться, задумываться над смыслом бытия. Но эта душевная работа невозможна без высокой музыкальной культуры, музыкального вкуса, воспитанного с детства. И в этом смысле на нас, педагогах и родителях, лежит ответственная задача:

заложить прочный фундамент общечеловеческих ценностей, воспитать человека, способного ценить прекрасное, сохранять и приумножать ценности родной и мировой культуры.

Конспект музыкально-валеологического развлечения с использованием здоровьесберегающих технологий «Ох и Ах» для детей старшего дошкольного возраста

Задачи интегрируемых областей:

Образовательная область «Музыкально-эстетическое развитие»

✓ Побуждать детей к исполнению знакомых и любимых произведений о весне (*песни, танцы, игры, музыкальные сказки*).

✓ Продолжать закреплять умение детей чувствовать ритм в музыке и тексте.

Образовательная область «Здоровье»

✓ Воспитывать стремление детей к здоровому образу жизни.

✓ Формировать чувства ответственности за укрепление своего здоровья.

Образовательная область «Познание»

✓ Обобщить, закрепить и расширить знания детей о весне.

Ход развлечения:

Под веселую музыку дети входят в зал

Муз. рук: здравствуйте, ребята!

Дети: здравствуйте!

Муз. рук: к нам опять пришла весна,
Свет и радость принесла.
Солнышко пригрело- сразу потеплело!
Прямо по дорожке,
Шагают наши ножки,
Мы весело шагаем,
Колени поднимаем.

«Маршевый шаг»

Муз. рук. Немножечко присели,
Потопать захотели,
Топаем ногами,
Весело шагаем.

«Дробный шаг»

Муз. рук. Боком, боком все шагаем,
В догонялки мы играем.
А теперь пойдём домой
По тропиночке лесной.

«Приставной шаг»

Муз. рук. Чтобы было веселей,

В пару встали поскорей
Вместе с другом не грустим,
По дорожке побежим!

Игровое упражнение «Побежали» А. Берлякова

Муз. рук. Вот и домик на пути,
Наконец то мы пришли!
Осторожно на носочках
Ближе, ближе подойдём.
Возле домика присядем
И немного отдохнём.

*Под тихую музыку дети проходят и садятся на стульчики
Из домика выглядывает Ох, опустив голову, всхлипывает.*

Ведущий. А ты кто? Как тебя зовут?

Ох. Меня зовут Ох. Здравствуйте, ребята!

Ведущий. Ребята, поздороваемся с Охом нашей волшебной песенкой.

Валеологическая песенка-распевка «Доброе утро»

Автор: О. Н. Арсеновская

Ох. Я всего боюсь, всегда болею. Ничто меня не радует. О-хо-хонюшки!

Ведущий. Надо спеть для Оха чудесную песенку. Может, сможем развеселить его?

Песня «К нам идет красавица Весна» А. Евтодьева

Из-за кулис выбегает Ах с подснежниками, под весёлую музыку.

Ах. Я – весёлый братец Ах!

Я очень люблю смеяться, веселиться!

У меня всегда отличное настроение!

Люблю песни петь, танцевать,

В весёлые игры играть! *подходит к домику*

Ах: Мой братец Ох, хватить грустить.

Посмотри, какие у меня чудесные цветочки!

Ведущ: Ребята, цветочки возьмите и пофантазируйте под музыку.

Звучит музыка П. И Чайковского «Апрель».

Муз. рук. Вы знаете, что это за музыка? *(Ответ*

детей) Правильно, «Времена года» месяц «Апрель» П. И. Чайковского. К какому виду музыкального искусства относится это произведение?

(классическая инструментальная музыка. Почему инструментальная? Ответы детей. Классическая музыка – это лучшие образцы музыкального искусства разных жанров: симфония, опера, оратория, соната, прелюдия, сюита, увертюра и др. Эти жанры сформировались в Европе в XVII-XIX века). К видам музыкального искусства относится балет, опера, симфоническая музыка.

А что же такое «апрель»? (Ответы детей) Да, это весенний месяц.

В апреле прилетают птицы, распускаются первые цветы-подснежники.

Давайте мы послушаем и немного помечтаем, пофантазируем и даже

потанцуем под эту музыку. Я предлагаю вам взять подснежники и с их помощью передать характер музыки.

Танец- импровизация «Апрель»

Музыка П. И Чайковского

Ох. Цветочки, как цветочки. Ничего интересного.

Ах. Братец Ох, посмотри, какая у меня книжка, здесь все-все сказки.
Давай почитаем!

Ох. Не люблю я книжки читать

Ведущий. А наши ребята любят читать, они знают сказку про «Старичка-лесовичка» и вам сейчас ее расскажут и покажут.

Танец «Весенняя полька»

Муз. Роот

Обратить внимание на берёзку, на ней сидит птичка, слышится пение птиц (фонограмма)

Проводится игровой самомассаж с пением «Птичка»

Ведущ: Дружно парами вставайте,
Весёлый массаж начинайте.

Упражнение О. Н. Арсеновской «Птичка»

Садятся на места

Ведущ: упражнялись, упражнялись и в лесу вы оказались.

Зайка: я, Зайка, жил в лесу
Боялся встретить там Лису.

Давно морковку я не ел,
А рядом с вами осмелел!

Лиса: ребятки, Это я-Лиса!
При мне мой рыжий хвост-краса.

Бродила по лесу зимой
И скучно было мне одной.

Мишка: ребята, кто меня узнал?
Я, Мишка, я без вас скучал.
Ни маму не будил, ни папу,
И, оттого, что я не ел, немножко, вроде, похудел.

Ах: ребята! надо Мишке помочь! Нельзя ему худеть!
Нужно срочно его накормить.

Ведущ: сейчас, сейчас, накормим мы его!
Настало время на две команды разделиться,
На лесной полянке веселиться.

ИГРА «Накорми медведя»

Ох. Хорошо вам веселиться –А если снег опять пойдёт? Да ещё и с ветром? Во что играть будете?

Ведущий. Когда на улице непогода, можно рассказывать добрые музыкальные сказки.

СКАЗКА-ШУМЕЛКА «Заяц в лесу». Железновой

Жил-был в лесу заяц – трусишка. Вышел однажды заяц из дома, а ёжик в кустах вдруг как зашуршит (бумага). Испугался заяц и бежать (ложки). Бежал-бежал и присел на пенек отдохнуть, а дятел на сосне как застучит (стук барабанными палочками). Бросился заяц бежать (ложки). Бежал-бежал, забежал в самую чащу, а там сова. как захлопает (натянутая ткань). Побежал заяц из леса к речке (ложки). На берегу речки лягушки сидели (расческа). Увидели они зайца и прыг в воду (хлопки). Заяц обрадовался и говорит: " А звери меня, зайца боятся" - сказал так и смело поскакал обратно в лес (ложки).

Ах. Ах, как весело!

Ох. Ох-ох-ох, как скучно!

Ах. Ну почему же скучно?

Послушай, какие стихи дети про весну знают!

Дети читают стихи про весну

Ах. Ты болеешь и чихаешь потому, что не закаляешься!

Ребята, расскажите Оху, как нужно закаляться!

Ответы детей.

Ох. Ну ладно, попробую и я закаляться.

Ну а пока не мешайте мне – у меня настроение плохое.

Ах. Ох, уж этот Ох, вечно всем недоволен.

Вот скажи, ты умеешь отгадывать загадки?

Ох. Умею, конечно!

Ах. Тогда отгадывай.

Ну-ка, дети, выручайте, загадками его заболтайте.

Ох. Ничего проще не бывает, загадывайте, сейчас я их быстро разгадаю

ЗАГАДКИ

Ах. Ну, как, Ох, весело тебе?

Перестал скучать?

Ох. Оказывается, Весна -такое замечательное время года!

Можно петь, плясать,

Дружно, весело играть!

А чтобы не болеть – нужно Аэробикой заниматься!

Ох: что такое АЭРОБИКА?

Ведущ: наш знакомый Бобик тоже не знал, что такое аэробика, но дети ему помогли узнать, помогут и тебе.

РИТМИКА «Аэробика для БОБИКА»

Релаксация. Дыхательное упражнение. (носом вдохнуть аромат весны, через рот выдохнуть)

Ох: Какое у меня настроение отличное!
 Вот вам апельсины, поправляйтесь, витаминов набирайтесь.
Ах. Ну, а нам пора прощаться, в свою сказку возвращаться.
 Ждут нас там еще дела, до свиданья, детвора!
Вместе: До свиданья!

Список использованной литературы

1. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
2. Арсеновская О. Н. Система музыкально- оздоровительной работы в детском саду. – Волг.: Учитель, 2011.
3. Конкевич С. В. Музыкальные праздники. – С. 2005.
4. Кутузова И. А., Кудрявцева А. А. Музыкальные праздники в детском саду. – М., 2002.
5. Е. и С. Железновы «Сказки-шумелки»