

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Солнечный лучик»

**Конспект музыкального занятия
с использованием здоровьесберегающих технологий
(для детей подготовительной группы)**

Тема: «Музыка здоровья»

Музыкальный руководитель: Никифорова Татьяна Сергеевна

Интеграция образовательных областей (в соответствии с ФГОС ДО):

- «Художественно-эстетическое развитие» (музыкальная деятельность)
- «Физическое развитие» (двигательная активность, формирование ЗОЖ)
- «Социально-коммуникативное развитие» (взаимодействие, выражение эмоций)
- «Речевое развитие» (артикуляция, дыхание)
- «Познавательное развитие» (знания о здоровье)

Цель: Содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами музыкальной деятельности и здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- **Оздоровительные:**
 - Укреплять дыхательную систему через упражнения на развитие певческого дыхания.
 - Развивать опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость, чувство равновесия средствами музыкально-ритмических упражнений и танцев.
 - Способствовать формированию правильной осанки в различных видах музыкальной деятельности.
 - Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей и голосового аппарата через фонетические и артикуляционные упражнения.
 - Снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение средствами музыкотерапии и релаксации.
- **Образовательные:**
 - Закреплять умение выполнять музыкально-ритмические движения в соответствии с характером и темпом музыки.
 - Совершенствовать певческие навыки (звукообразование, дикция, дыхание).
 - Формировать представления о связи музыки и здоровья.
- **Развивающие:**
 - Развивать музыкальный слух, чувство ритма, двигательную память.

- Развивать мелкую моторику рук через пальчиковые игры и игру на инструментах.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
 - Формировать положительный эмоциональный отклик на музыку и движение.
 - Воспитывать культуру здоровьесберегающего поведения.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Фонопедические упражнения (адаптированные)
- Пальчиковая гимнастика
- Музыкально-ритмические движения (ОРУ под музыку, танцы, игры)
- Музыкотерапия (активная и рецептивная)
- Элементы психогимнастики (релаксация)

Материалы и оборудование:

- Музыкальный центр, аудиозаписи (бодрая ритмичная музыка для разминки, плавная для релаксации, фонограммы песен, звуки природы).
- Детские музыкальные инструменты (например, бубны, маракасы).
- Легкие платочки или ленты (по количеству детей).
- Возможно, массажные мячики (су-джок) или коврики для релаксации.

Предварительная работа: Разучивание элементов ОРУ, танцевальных движений, песен. Беседы о здоровье.

(Продолжение на стр. 2)

(Стр. 2)

Ход НОД:

I. Вводная часть (Организационно-мотивационный этап) (4-5 мин)

- Дети входят в зал под бодрую, жизнерадостную музыку.
- **Музыкальное приветствие:** «Здравствуйте, ребята!» - «Здравствуйте!».
- **Беседа-настрой:**
 - **Муз. руководитель:** Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей: делать зарядку, гулять, правильно питаться, закаляться...). А вы знаете, что музыка тоже может помогать нам быть здоровыми? Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну Музыки Здоровья и узнаем, как это происходит! Готовы?

II. Основная часть (Деятельностный этап) (20-22 мин)

1. Музыкально-ритмическая разминка «Просыпайся!» (ОРУ под музыку): (4 мин)

- **Цель:** Подготовка организма к основной нагрузке, развитие координации, формирование правильной осанки.
- Под ритмичную музыку выполняется комплекс ОРУ: ходьба на месте с высоким подниманием колен, наклоны головы, вращение плечами, наклоны туловища, приседания, легкие прыжки.
- **Здоровьесберегающий аспект:** Следить за осанкой, ритмичностью дыхания, точностью движений.

2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика «Здоровое дыхание»: (4-5 мин)

- **Цель:** Развитие диафрагмального дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры, профилактика простудных заболеваний, подготовка голосового аппарата.
- Упражнения: «Надуй шарик» (глубокий вдох носом, медленный выдох ртом), «Паровозик» (выдох на звук «ш-ш-ш» или «чух-чух» с усилением), «Ветерок» (подуть на воображаемый или реальный легкий предмет – платочек).
- Артикуляционная гимнастика под музыку («Улыбка», «Трубочка», «Лошадка цокает» и др.).
- **Фонетическое упражнение (адаптированное):** Пропевание гласных звуков (А, О, У, И, Э) на одной ноте с разной громкостью и интонацией (например, как эхо в лесу) – мягкая тренировка голосовых связок.

3. Пение песни «Если весело живется, делай так!» (или другая жизнеутверждающая песня): (5 мин)

- **Цель:** Развитие певческих навыков, создание позитивного настроения, координация пения и движения.
- Работа над правильной певческой установкой (прямая спина, свободные плечи).
- Исполнение песни с движениями по тексту.
- **Здоровьесберегающий аспект:** Пение способствует вентиляции легких, развитию грудной клетки, а также выработке эндорфинов («гормонов радости»).

4. Музыкально-подвижная игра или танец с атрибутами (платочки/ленты): (4-5 мин)

- **Цель:** Развитие крупной моторики, координации, ориентации в пространстве, эмоциональная разрядка.
- Например, игра «Море волнуется» под музыку разного характера или танец-импровизация с лентами под плавную, а затем быструю музыку.
- **Здоровьесберегающий аспект:** Движения должны быть свободными, раскрепощенными, доставлять удовольствие. Смена темпа музыки тренирует реакцию нервной системы.

5. Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» (можно с массажными мячиками): (2 мин)

- **Цель:** Развитие мелкой моторики, стимуляция речевых центров, подготовка руки к письму.
- Выполнение упражнений под музыку или речитатив. Если используются мячики – самомассаж ладоней и пальцев.
- **Здоровьесберегающий аспект:** Стимуляция биологически активных точек на ладонях.

6. Музыкотерапия / Релаксация «Отдых на волшебной поляне»: (3 мин)

- **Цель:** Снятие мышечного и эмоционального напряжения, восстановление дыхания, гармонизация психоэмоционального состояния.
- Дети ложатся на коврики или садятся в удобные позы. Звучит спокойная, расслабляющая музыка (например, «Утро» Э. Грига, звуки природы).
- **Муз. руководитель (спокойным голосом):** «Закройте глазки. Представьте, что вы лежите на мягкой траве на волшебной поляне. Светит теплое солнышко. Вам спокойно и хорошо. Послушайте музыку природы... Ваше тело отдыхает...» (Пауза). «А теперь медленно потянитесь, улыбнитесь новому дню и откройте глазки».
- **Здоровьесберегающий аспект:** Обучение навыкам релаксации, профилактика переутомления.

III. Заключительная часть (Рефлексивный этап) (2-3 мин)

- **Муз. руководитель:** Наше путешествие в страну Музыки Здоровья подошло к концу. Как вы себя чувствуете? (Бодро, весело, спокойно). Что вам сегодня помогло стать здоровее и веселее? (Музыка, танцы, пение, отдых...).
- **Итог:** Музыкальный руководитель хвалит детей за старание и активность, подчеркивает, что музыка – наш друг и помощник в сохранении здоровья.
- **Музыкальное прощание:** «До свидания, будьте здоровы!» (пропевают все).
- Дети под спокойную музыку выходят из зала.