

Конспект музыкального занятия по здравьесбережению

«Музыка для здоровья. Волшебная сила звуков»

Старшая группа (5-6 лет)

Музыкальный руководитель: Никифорова Т. С.

Дата проведения: Ноябрь 2025 г.

Возрастная группа: Старшая группа (5-6 лет)

Продолжительность: 25-30 минут

Тип занятия: Тематическое музыкальное занятие с применением здоровьесберегающих технологий

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель

Развивать и укреплять физическое и психическое здоровье детей через использование музыкальных средств и здоровьесберегающих технологий, формируя у них навыки сохранения и развития собственного здоровья посредством музыкально-творческой деятельности[1][2].

Образовательные задачи

- Формировать представления о влиянии музыки на здоровье и эмоциональное состояние человека;
- Знакомить детей с основными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в музыкальной деятельности (дыхательная гимнастика, вокалотерапия, музыкотерапия);
- Обучать правильной технике дыхания при пении и в повседневной жизни;

- Расширять знания об органах чувств (слух, осязание, зрение) и их роли в восприятии музыки[2][3].

Развивающие задачи

- Развивать слуховое восприятие, музыкальный слух и чувство ритма через музыкально-оздоровительные упражнения[2][3];
- Развивать дыхательную систему детей через использование специальных техник дыхания (диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика)[2][3];
- Развивать координацию движений, гибкость позвоночника, мышечный тонус через музыкально-ритмические упражнения;
- Совершенствовать голосовые возможности детей, укреплять голосовые связки посредством пения;
- Развивать психоэмоциональную сферу детей — снижать уровень стресса и тревожности через музыкальные техники релаксации[2][3][4].

Воспитательные задачи

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих[1][2];
- Формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни через положительный опыт музыкальной деятельности[2][3];
- Развивать чувство ответственности за своё здоровье и умение самостоятельно применять здоровьесберегающие приёмы[1][2];
- Воспитывать эмоциональную отзывчивость, радость от совместной музыкально-оздоровительной деятельности[2][3].

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Музыкальное занятие по здоровьесбережению строится в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, интегрируя несколько образовательных областей[1][5]:

Художественно-эстетическое развитие

Восприятие музыки как средства оздоровления, выразительное пение, музыкально-ритмические движения, элементарное музенирование для развития музыкальных способностей и укрепления здоровья[2][3].

Физическое развитие

Развитие крупной и мелкой моторики, дыхательной системы, формирование правильной осанки, развитие гибкости и координации через музыкально-двигательные упражнения и использование здоровьесберегающих технологий[2][3][4].

Познавательное развитие

Формирование представлений о влиянии музыки на организм человека, знакомство с органами чувств, развитие осознания о собственном теле и возможностях его укрепления[1][2][3].

Речевое развитие

Обогащение словаря детей понятиями, связанными с музыкой и здоровьем («вокалотерапия», «релаксация», «дыхание», «вибрация», «звук»); развитие связной речи при описании ощущений и впечатлений[2][3].

Социально-коммуникативное развитие

Формирование навыков коллективной деятельности, развитие эмпатии, доброжелательного общения; поддержка друг друга в процессе оздоровительных практик[1][2][3].

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Понятие здоровьесбережения в образовании

Здоровьесбережение — это система мер, включающая организацию образовательного процесса таким образом, чтобы минимизировать вредное воздействие на здоровье обучающихся и максимизировать его сохранение и укрепление[1][2].

Музыка как средство оздоровления

Музыка оказывает многоплановое воздействие на организм человека:

Физиологическое воздействие: Музыка влияет на сердечный ритм, дыхание, артериальное давление, уменьшает мышечное напряжение и способствует расслаблению[2][3][4]. Правильное дыхание при пении укрепляет дыхательную систему и улучшает газообмен в лёгких[2][3].

Психоэмоциональное воздействие: Музыка вызывает положительные эмоции, улучшает настроение, снижает уровень стресса и тревожности, способствует выработке гормонов счастья (серотонин, эндорфины)[2][3][4].

Неврологическое воздействие: Музыка активизирует различные зоны мозга, развивает слуховое восприятие, улучшает память и внимание, способствует улучшению координации движений[3][4].

Вокалотерапия и звуковая гимнастика

Вокалотерапия — использование пения в лечебных и оздоровительных целях. Вибрации звука при пении оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы, стимулируют кровообращение, улучшают работу сердца и лёгких[2][3].

Звуковая гимнастика включает произнесение определённых звуков и слогов для оздоровления различных органов и систем организма (например, звук «м» благотворно влияет на горло и пазухи носа)[2][3].

Музикотерапия

Музикотерапия — область здравоохранения и образования, использующая музыку в целях коррекции, лечения и развития[2][3][4]. В детском саду применяются адаптивные техники музыкотерапии для снятия психоэмоционального напряжения, развития творческих способностей и укрепления здоровья[2][3].

РЕСУРСЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Музыкальное оборудование

- Фортепиано или синтезатор для музыкального сопровождения;
- Магнитофон или ноутбук с колонками для воспроизведения аудиозаписей;
- Детские музыкальные инструменты: треугольники, колокольчики, бубны, маракасы, погремушки;
- Подборка музыкальных композиций для релаксации и активизации.

Оборудование для здоровьесберегающих упражнений

- Коврики для групповых упражнений и релаксации;
- Подушечки для сидения в удобной позе;
- Мячи для упражнений (большие и малые);
- Ленты, ленты-ленивки для упражнений на координацию;
- Зеркало для проверки правильности осанки.

Методические материалы

- Иллюстрации внутренних органов (сердце, лёгкие, головной мозг);
 - Карточки с дыхательными упражнениями;
 - Схемы правильной осанки;
 - Картотека упражнений звуковой гимнастики.
-

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Беседы с детьми о значении здоровья в жизни человека;
 2. Наблюдения за своим дыханием и пульсом (в спокойном состоянии и после движения);
 3. Рассматривание иллюстраций внутренних органов человека;
 4. Разучивание песен для укрепления голосовых навыков;
 5. Знакомство с техниками дыхания в игровой форме;
 6. Беседы с родителями о роли музыки в сохранении здоровья.
-

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент (2-3 минуты)

Дети входят в музыкальный зал под спокойную музыку для релаксации (например, звуки природы с мягкой фортепианной музыкой)[2][3].

Приветствие:

Педагог встречает детей с улыбкой и предлагает встать в полукруг, удобно расставив ноги.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о самом важном — о здоровье. Вы знаете, что музыка волшебница? Она может дарить нам здоровье, радость и хорошее настроение!

Упражнение на внимание и концентрацию:

Педагог предлагает детям встать прямо, положить руку на сердце и послушать его биение.

Педагог: Ребята, прислушайтесь. Слышите? Это бьётся ваше сердце! Оно работает день и ночь, чтобы вы были здоровы. Давайте поблагодарим своё сердце и скажем: «Спасибо, сердечко!» (все повторяют)[3].

2. Беседа о здоровье и роли музыки (3 минуты)

Педагог: Что такое здоровье? (Ответы детей: это когда ничего не болит, когда весело, когда можно бегать и играть)[1][2].

Педагог: Правильно! Здоровье — это самое ценное, что у нас есть. А знаете ли вы, что музыка помогает нам быть здоровыми? Музыка может:

- Успокоить нас, когда мы нервничаем (демонстрирует спокойную музыку)[2][3];
- Зарядить нас энергией, когда мы устали (демонстрирует бодрую музыку)[3];
- Улучшить наше настроение (рассказывает о влиянии музыки на выработку гормонов счастья)[2][4];

- Укрепить наше дыхание, когда мы поём (объясняет о вокалотерапии)[2][3].

Педагог: Музыка — это волшебство, которое помогает нам расти здоровыми и сильными![2][3]

3. Дыхательная гимнастика «Волшебные звуки здоровья» (4-5 минут)

Педагог: Ребята, давайте научимся дышать правильно! Правильное дыхание — это первый шаг к здоровью[2][3].

Упражнение 1. «Цветочек распускается»

Техника: Дети встают в круг. На счёт 1-4 вдыхают через нос, на счёт 1-8 медленно выдыхают через рот со звуком «ф-ф-ф». Руки поднимают вверх при вдохе (цветок распускается) и опускают при выдохе (цветок закрывается)[2][3].

Повторяется 4-5 раз.

Педагог: Молодцы! Вы почувствовали, как появился покой и спокойствие?[2][3]

Упражнение 2. «Ветерок»

Техника: Дети вдыхают через нос в течение 2-3 секунд, затем выдыхают через рот с звуком «х-х-х» (ветер дует)[2][3].

Повторяется 6-7 раз с постепенным увеличением силы выдоха.

Педагог: Представьте, что вы — волшебные ветерки, которые разносят здоровье по всему лесу![3]

Упражнение 3. «Вдыхаем здоровье, выдыхаем болезнь»

Техника: Глубокий вдох носом (на счёт 1-4) и медленный выдох ртом (на счёт 1-8) со звуком «а-а-а». При вдохе дети представляют, как в тело входит здоровье (светлая энергия), при выдохе — выходит всё плохое (тёмный дым)[2][3][4].

Повторяется 3-4 раза.

4. Звуковая гимнастика для укрепления органов (4-5 минут)

Педагог: А теперь давайте помогим нашему организму стать крепче и здоровее! Для каждого органа есть свой волшебный звук[2][3]!

Звук «М-М-М» (для горла и пазух носа)

Техника: Дети встают прямо, рот закрыт. На выдохе они издают звук «м-м-м», представляя вибрацию в горле и голове[2][3]. Длительность звука — 5-8 секунд.

Педагог: Ощущаете вибрацию? Это волшебство исцеления! Звук «М» дарит здоровье горлу, носу и ушам[3].

Повторяется 3-4 раза.

Звук «О-О-О» (для сердца и груди)

Техника: Дети кладут руку на сердце. На выдохе издают протяжный звук «о-о-о» на удобной высоте. При этом они должны ощутить вибрацию в грудной клетке[2][3].

Педагог: Сердце выбириует от звука и становится сильнее! Спасибо, волшебный звук «О»![3]

Повторяется 3-4 раза.

Звук «И-И-И» (для мозга и зрения)

Техника: Звук издаётся на высокой высоте, на выдохе. Дети представляют, как звук поднимается вверх к голове[2][3].

Педагог: Волшебный звук «И» делает нас умнее и улучшает наше зрение![3]

Повторяется 3 раза.

5. Музыкально-ритмические упражнения для здоровья позвоночника (3-4 минуты)

Педагог: Здоровый позвоночник — это здоровый человек! Давайте потанцуем и укрепим нашу спину![2][3]

Упражнение «Деревья в лесу»

Под спокойную музыку в ритме 3/4 дети выполняют движения:

- Встают прямо, руки вверху (высокое дерево);
- Плавно наклоняются влево-вправо (ветер качает дерево);
- Кружатся медленно на месте (корни дерева крепко держат);
- Поднимаются на носочки (дерево тянется к солнцу).

Музыкальное сопровождение: Спокойная инструментальная музыка или пьеса П.И. Чайковского «Апрель. Подснежник»[3].

Упражнение повторяется 2 раза, во втором разе темп ускоряется.

Упражнение «Волны здоровья»

Дети стоят рядом. Под музыку в ритме волны выполняют волнообразные движения:

- Движение начинается с головы (наклон вперёд);
- Затем волна проходит через спину (округление);
- Волна переходит на ноги (приседание);
- Возврат в исходное положение.

Упражнение выполняется медленно под спокойную музыку, развивает гибкость позвоночника[2][3].

6. Пение для укрепления голоса и здоровья (4-5 минут)

Педагог: Пение — это самое волшебное средство здоровья! Когда мы поём, мы дарим здоровье своему организму![2][3]

Распевка «Волшебные слоги»

Детей учат пению упражнений на разных слогах, способствующих укреплению голоса[2][3]:

- «До-до-до» (низкие звуки для горла);
- «Ре-ре-ре» (средние звуки);
- «Ми-ми-ми» (высокие звуки для головы);
- «Ма-ме-ми-мо-му» (развитие подвижности голоса).

Каждое упражнение повторяется 2 раза в восходящем и нисходящем движении.

Исполнение песни «Музыка здоровья» (собственная мелодия или адаптированная знакомая песня)[3]

Текст песни:

Музыка звучит, в ушах поёт,

Радость и здоровье в мир нам отдаёт.

Слушайте волшебный звон,

Дарит нам волшебный звон

Силу, бодрость и беду.

Я здоров, живу, пою!

Пение выполняется с правильной осанкой, свободным дыханием, выразительно[2][3].

7. Релаксация и музыкотерапия (4-5 минут)

Педагог: А теперь давайте отдохнём и позволим музыке лечить нас. Это называется релаксация[2][3][4].

Подготовка:

Дети располагаются на ковриках в удобной позе (лёжа или сидя с подушкой под спину). Свет в зале приглушается.

Музыкальное сопровождение:

Включается спокойная, медитативная музыка (например, произведения Шопена,

Дебюсси, Сатье, или звуки природы — пение птиц, журчание ручья, шум дождя)[2][3][4].

Гайдед релаксация (направленная релаксация):

Педагог (тихим, спокойным голосом): Ребята, закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягком облаке... Солнышко нежно согревает вас... Вы совершенно спокойны и безопасны... Музыка звучит, как ангельское пение... Вся болезнь уходит из вашего тела... На смену приходит здоровье, сила и радость... Ваше сердце бьётся спокойно и ровно... Ваши мышцы расслабляются... Вы дышите легко и свободно... Чувствуете ли вы, как в вас входит здоровье и радость?..

(Музыка продолжает звучать 2-3 минуты)

Завершение релаксации:

Педагог говорит: «Медленно, очень медленно начните возвращаться. Сделайте глубокий вдох... Выдох... Ещё один вдох... И вот вы просыпаетесь, полные сил и здоровья. Медленно откройте глаза... Потянитесь... Встаньте осторожно»[2][3][4].

8. Самомассаж биологически активных точек (2-3 минуты)

Педагог: Знаете ли вы, что на нашем теле есть волшебные точки здоровья? Если мы их помассируем, то укрепим своё здоровье![3][4]

Массаж точек на лице

- **Точка между бровей** (активизирует мозговую деятельность): круговые движения подушечкой большого пальца[3][4];
- **Виски** (снимают головную боль и усталость): мягкий массаж круговыми движениями[3][4];
- **Кончик носа** (укрепляет иммунитет): лёгкие поколачивающие движения[3][4];
- **Мочки ушей** (точка долголетия): лёгкое растирание и массаж[3][4].

Массаж ладоней

- **Центр ладони** (точка здоровья): круговой массаж подушечкой большого пальца другой руки[3][4];
- **Подушечки пальцев** (оздоровление всего организма): поочередный массаж каждого пальца[3][4].

Педагог: Эти волшебные точки дарят нам здоровье! Помассируйте их каждый день, и вы всегда будете здоровы![3][4]

9. Итоговая беседа и рефлексия (2-3 минуты)

Педагог: Ребята, давайте вспомним, чему мы сегодня научились:

- Как правильно дышать? (Медленно, глубоко, через нос);

- Какие волшебные звуки помогают нам? (М, О, И для разных органов);
- Как музыка помогает нашему здоровью? (Дарит радость, спокойствие, укрепляет тело);
- Что такое релаксация? (Отдых под музыку для восстановления сил);
- Где находятся точки здоровья? (На лице, ладонях и по всему телу).

Педагог: Вы теперь знаете секреты здоровья! Используйте эти волшебные методы каждый день, и вы всегда будете здоровы, сильны и счастливы![1][2][3][4]

Прощание с оптимизмом:

Все встают в круг, берутся за руки. Педагог говорит: «Пусть музыка здоровья сопровождает вас везде!» Дети выходят из зала под оптимистичную музыку[3].

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Физические результаты

- Улучшение дыхательной функции: дети овладевают техниками правильного дыхания, укрепляется дыхательная система[2][3];
- Укрепление мышц и развитие гибкости: выполнение музыкально-ритмических упражнений способствует развитию мышц спины, координации движений[2][3];
- Улучшение осанки: дети учатся держать спину прямо при выполнении упражнений под музыку[2][3];
- Укрепление голосовых связок: пение упражнений и песен способствует развитию голоса и укреплению здоровья ЛОР-органов[2][3].

Психоэмоциональные результаты

- Снижение уровня стресса и тревожности: использование релаксации под музыку помогает детям расслабляться и восстанавливать эмоциональное равновесие[2][3][4];
- Улучшение настроения: музыка способствует выработке гормонов счастья (серотонина, эндорфинов)[2][3][4];
- Развитие эмоциональной регуляции: дети учатся управлять своими эмоциями через музыкальные техники[3][4];
- Повышение уверенности в себе: успешное выполнение упражнений укрепляет самооценку детей[1][3].

Познавательные результаты

- Формирование представлений о здоровье и способах его сохранения[1][2];
- Расширение знаний об органах и системах организма (сердце, лёгкие, мозг, горло)[2][3];

- Понимание взаимосвязи музыки и здоровья[2][3][4];
- Усвоение основных принципов здоровьесберегающих технологий[1][2][3].

Поведенческие и социальные результаты

- Формирование сознательного отношения к своему здоровью[1][2];
- Развитие навыков самостоятельно применять оздоровительные техники (дыхание, самомассаж, релаксация)[2][3][4];
- Готовность участвовать в коллективной музыкально-оздоровительной деятельности[3];
- Желание делиться знаниями о здоровье с другими детьми и родителями[1][2].

Навыки, соответствующие требованиям ФГОС ДО и ФОП ДО

- Ребёнок различает различные музыкальные композиции и использует их в целях релаксации[5][6];
- Ребёнок владеет основными навыками здоровьесберегающих технологий[1][2];
- Ребёнок обладает развитыми музыкальными способностями[5][6];
- Ребёнок проявляет осознанное отношение к собственному здоровью[1][2].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Дыхательная гимнастика

Принципы применения:[2][3]

- Начинать с простых упражнений, постепенно усложняя;
- Не форсировать длительность вдоха-выдоха, соблюдать комфортный для ребёнка ритм;
- Проводить регулярно (ежедневно перед пением);
- Следить за правильностью выполнения — медленный, глубокий вдох через нос, плавный выдох через рот;
- Объяснять детям, что при вдохе они вдыхают здоровье и энергию, при выдохе выпускают всё плохое[2][3].

Противопоказания: Упражнения не рекомендуются при заболеваниях сердца, головокружениях. Перед внедрением необходимо проконсультироваться с медицинским работником[2].

Вокалотерапия и звуковая гимнастика

Рекомендации:[2][3]

- Использовать понятные детям образы для визуализации («поющее сердце», «звонкое горло»);
- Не требовать от детей идеального звука — главное ощущение вибрации в теле[3];
- Проводить звуковые упражнения в хорошей акустической среде[3];
- Длительность звуков начинать с 3-5 секунд, постепенно увеличивая до 8-10 секунд[2][3];
- Эффективнее всего звуковые упражнения работают, когда дети поют на комфортной для них высоте[3].

Музыкотерапия и релаксация

Важные условия:[2][3][4]

- Выбирать музыку спокойного, релаксирующего характера (Шопен, Дебюсси, Сатье, Эрик Сати, звуки природы)[2][3][4];
- Исключить громкие, агрессивные звуки и музыку с быстрым темпом[2][4];
- Обеспечить комфортное положение детей (лёжа на ковриках или сидя с опорой)[3][4];
- Использовать успокаивающий голос педагога при проведении гайдед релаксации (управляемого воображения)[2][3][4];
- Длительность релаксации — 3-5 минут для старшей группы, не более[2][3];
- Медленно выводить детей из состояния релаксации, используя техники постепенного пробуждения[3][4].

Самомассаж и точечный массаж

Техника безопасности:[3][4]

- Выполнять массаж с умеренной силой, избегая причинения боли;
- Объяснять детям правильное расположение точек здоровья;
- Использовать подушечки пальцев, а не ногти;
- Массировать круговыми или поколачивающими движениями;
- Проводить массаж регулярно (ежедневно 2-3 раза);
- Научить детей самостоятельно находить и массировать точки[3][4].

Интеграция здоровьесберегающих технологий в режим дня

- **Утро:** Проведение дыхательной гимнастики после прихода детей в детский сад для бодрости и пробуждения[2][3];
- **Перед занятиями:** Звуковые упражнения для подготовки голоса и активизации мозга[3];
- **Физминутки:** Музыкально-ритмические упражнения и самомассаж[2][3];
- **После дневного сна:** Медленная релаксация с музыкотерапией для спокойного пробуждения[2][3][4];
- **Перед ужином:** Дыхательные упражнения для подготовки к приёму пищи[2][3].

Партнёрство с родителями

Рекомендации для родителей:[1][2]

- Использовать музыку для успокоения ребёнка перед сном (спокойная классическая музыка)[2][3][4];
- Учить ребёнка применять дыхательные упражнения при стрессе или волнении[2][3];
- Петь дома с ребёнком, что способствует укреплению его здоровья[2][3];
- Проводить вечерний массаж точек здоровья перед сном[3][4];
- Поддерживать позитивный настрой через музыкальные игры и танцы[3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

[1] **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).** Утверждён приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.

[2] **Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО).** Утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028. Раздел «Музыкальная деятельность с применением здоровьесберегающих технологий».

[3] **Методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации.** М.: ИЦ «Вентана-граф», 2023.

[4] **Тревогин А.В., Бобошко А.Ф.** Музыкотерапия в системе здоровьесбережения дошкольников. — М.: Педагогика, 2022.

- [5] Радынова О.П. Музыкальные шедевры: Музыка о животных и птицах. Музыка здоровья. — М.: ТЦ Сфера, 2010.
- [6] Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки». — СПб.: Невская нота, 2010.
- [7] Бутова С.В., Вакуленко Л.С. Музыкально-оздоровительная работа в детском саду. Конспекты и планы занятий. — СПб.: Композитор, 2007.
- [8] Алёхин В.А. Предупреждение голосовых расстройств у певцов: методическое пособие. — М.: Книга по требованию, 2013.
- [9] Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании дошкольников. Консультация для педагогов. — 2024.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Музыкальный репертуар для релаксации и музыкотерапии

Композитор	Произведение	Назначение
Ф. Шопен	Ноктюрн №2 Ми-бемоль мажор	Глубокая релаксация
К. Дебюсси	Лунный свет	Спокойствие, расслабление
Э. Сати	Гимnopедия №1	Медитация
А. Вивальди	Времена года (Осень)	Спокойное слушание
П.И. Чайковский	Апрель. Подснежник	Пробуждение
Звуки природы	Пение птиц, журчание ручья	Релаксация

Table 1: Музыкальный репертуар для релаксации

Приложение 2. Схема точек здоровья

Лицо:

- Точка между бровей — активизирует мозг;
- Висок — снимает усталость;
- Кончик носа — укрепляет иммунитет;
- Мочка уха — точка долголетия.

Ладонь:

- Центр ладони — точка здоровья;

- Подушечки пальцев — оздоровление всего организма;
- Линия сердца — для сердца.

Приложение 3. Текст песни «Музыка здоровья»

Мелодия: (на известный мотив или собственная простая мелодия)

Куплет 1:

Музыка звучит, в ушах поёт,
Радость и здоровье в мир нам отдаёт.
Слушайте волшебный звон,
Дарит нам волшебный звон...

Припев:

Я здоров! Я здоров!
Мне не нужно докторов!
Музыка волшебница,
Дарит мне здоровье!
Я здоров! Я здоров!
Музыка спешит со мной!

Куплет 2:

Пойте громко, пойте вы,
Воплощайте в жизнь мечты.
Звуки волшебные поют —
Нам здоровье отдают!

Приложение 4. Карточка упражнений дыхательной гимнастики

Упражнение 1. Цветочек распускается

- Вдох через нос (4 счёта) — руки вверх;
- Выдох через рот (8 счётов) — руки вниз.
Повторять 4-5 раз.

Упражнение 2. Ветерок

- Вдох через нос (2-3 секунды);
- Выдох через рот со звуком «х-х-х» (6-8 счётов).
Повторять 6-7 раз.

Упражнение 3. Вдыхаем здоровье, выдыхаем болезнь

- Глубокий вдох (4 счёта) — представить светлую энергию;
- Медленный выдох (8 счётов) — представить тёмный дым.
Повторять 3-4 раза.

Дата составления: Ноябрь 2025 г.

Примечание: Конспект может быть адаптирован для подготовительной группы путём усложнения упражнений и увеличения их длительности, а также для младшей и средней групп путём упрощения и сокращения.