

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 7»

«Принято»  
на заседании  
педагогического совета  
от «30.08.2023» протокол № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровье по нотам»

составитель: Ошкина Валентина Борисовна,  
музыкальный руководитель МБДОУ  
«Детский сад комбинированного вида № 7»  
высшая квалификационная категория

г. Алексин 2023год

## СОДЕРЖАНИЕ

|        |                                                            |    |
|--------|------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | Целевой раздел.....                                        | 3  |
| 1.1.   | Пояснительная записка.....                                 | 3  |
| 1.2.   | Цели и задачи программы.....                               | 6  |
| 1.2.1. | Принципы и подходы к формированию программы.....           | 7  |
| 1.3.   | Планируемые результаты освоения программы.....             | 8  |
| 2.     | Содержательный раздел.....                                 | 10 |
| 2.1.   | Интеграция образовательных областей .....                  | 10 |
| 2.2.   | Содержание системы музыкально-оздоровительной работы ..... | 11 |
| 2.3.   | Вокалотерапия.....                                         | 13 |
| 2.4.   | Танцетерапия.....                                          | 17 |
| 2.5.   | Музыкотерапия.....                                         | 19 |
| 2.6.   | Взаимодействие с родителями.....                           | 20 |
| 2.7.   | Совместная работа педагогов ДООУ.....                      | 21 |
| 2.8.   | Работа с детьми.....                                       | 22 |
| 3.     | Организационный раздел.....                                | 38 |
| 4.     | Приложение.....                                            | 41 |

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой является формулировка разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешанного взаимодействия всех органов»

«Наш мир, по крайней мере, теперь – это планета инвалидов, которые, однако, уверены, что они вполне здоровые люди, не подозревая, что существует иное состояние», - говорил один из крупнейших философов наших дней Джон Бейнс. В связи с этим особую актуальность приобретают меры по совершенствованию существующих и созданию новых эффективных средств, методов профилактики, повышающие резервные возможности организма, поэтому оздоровление детей стало приоритетным направлением. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Особый интерес вызывает использование в медицине музыкального искусства, что получило название музыкотерапии. В основе данного лечебно – профилактического направления лежит использование различных методов воздействия музыкой, пением, танцем.

Выдающийся психоневролог академик В.М. Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Мажорная музыка быстрого темпа учащает пульс, повышает максимальное артериальное давление, увеличивает тонус мышц, повышает температуру кожных покровов предплечья. Минорная музыка связана с грустью и печалью. Она, выражая суровую энергию, драматические переживания может способствовать активации физиологических процессов и вызывать активное состояние. Эмоции, их динамика всегда приводит к определённым гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов,

дыхательную и сердечно - сосудистую системы, тонус головного мозга, кровообращения.

Н. А. Ветлугина писала, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Выводы известных учёных и педагогов послужили стимулом для разработки рабочей программы «Здоровье по нотам», основанной на инновационных здоровьесберегающих технологиях:

- Технология сохранения и стимулирование здоровья;
- Технология обучения здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в занятии, помогают развивать музыкальные и творческие способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств духовного и физического развития ребёнка.

В соответствии с ФОП с ФГОС ДО наиболее эффективным средством поддержания интереса детей к музыкально-оздоровительной деятельности являются игровые технологии.

Игровые технологии позволяют:

- поддерживать интерес давая специальные знания, умения и навыки;
- создают игровую мотивацию, стимулируя детей к деятельности;
- вовлекают в процесс игры всю личность ребёнка: эмоции, волю, чувства, потребности, интересы;
- позволяют лучше усваивать и запоминать материал занятия;
- доставляют детям удовольствие и вызывают желание повторить игру в самостоятельной деятельности,
- повышают уровень развития познавательной активности и творческих способностей.

Формирование здорового поколения – это одна из главных стратегических задач развития страны, регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые вошли в нормативно – правовое обеспечение данной рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №7» г. Алексин;
- Уставом ДООУ.

Срок реализации рабочей программы «Здоровье по нотам» 1 год  
(1 сентябрь 2023 года - май 2024 год).

Возраст детей: 5 – 7 лет.

Данная программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Рабочая программа «Здоровье по нотам» разработана с учётом современных программ дошкольного образования, требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО, ориентирует на укрепление психического и физического

здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия и развитие творческого потенциала каждого ребёнка.

В основу создания программы «Здоровье по нотам» положены рекомендации О.Н. Арсеновской, С.В. Шушарджан, В. В. Емельянова, В.Г. Алямовской, Ю.Ф. Змановского, М.Л. Лазарева по воспитанию здорового ребёнка.

Рабочая программа «Здоровье по нотам» - это комплексная система музыкального воспитания и оздоровления ребёнка - дошкольника базируется на:

- Образовательной программе МБДОУ «ДС комбинированного вида №7» на период 2023 - 2024г.г., разработанная в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028)
- и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки от 17 октября 2013г. № 1155, зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384);
- Программе «Музыкальные шедевры» О. П. Радынова - М., 2000;
- Программе «Тутти», А.И. Буренина, Т.Э. Тютюнникова Санкт – Петербург 2017;
- Методическом пособии для специалистов ДОО «Музыкальное развитие детей 2 – 8 лет» И.Г. Галянт – Москва 2015;
- Игровой теории музыки для детей «Ти-ти ТА и ди-ли ДОН», Т.А.Боровик – Минск: Пара Ла Оро 2008.- 88с. + 5 л. вкл.
- Программе оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» М. Ю. Картушиной – СПб., Детство – Пресс, 2005;
- Учебно – методическом пособии «Здравствуй» М.Л. Лазарев – МНМОЗИНА Москва 2004;
- Программе по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина – СПб. ЛОИРО: 2000.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**ЦЕЛЬ:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, физическое, интеллектуальное и личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей.

Исходя из цели, определена следующая система задач:

### *1. Образовательные:*

- Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьес-

сберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка;

- Учиться владеть своим голосом, телом, эмоциональным состоянием;
- Создавать предметно – развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

## *2. Развивающие:*

- Развивать потребности в самовыражении под музыку;
- Прививать основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- Развивать чистоту интонирования, чёткую дикцию, правильное певческое дыхание, артикуляцию.

## *3. Воспитательные:*

- Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе;
- Раскрыть через звук свой внутренний мир;
- Воспитать умение эффективно использовать звук, движение, дыхание, мимику и жесты.

## *4. Оздоровительные:*

- Формировать правильную осанку, гигиенические навыки;
- Повышать с помощью здоровьесберегающих технологий адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям);
- Развивать гибкость тела, гармонизовав дыхание и движения.

### **1.2.1 Принципы и подходы к формированию программы**

При практической реализации поставленных задач рабочая программа основывается на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- ✓ **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- ✓ **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов ДОУ;
- ✓ **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;
- ✓ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- ✓ **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- ✓ **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- ✓ **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребёнок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребёнка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков;
- ✓ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- ✓ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить;
- ✓ **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- ✓ **принцип** преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- ✓ **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

С учётом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создаёт индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

| к 5 годам                                         | к 6 годам:                                      | к 7 годам:                                         |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| - Имеют представления о целебных свойствах звука. | - Знают о правилах использования своего голоса. | - Знают о целебных свойствах звука и применяют их. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомы с названиями частей речевого аппарата.</li> <li>- Знакомы с правилами использования своего голоса.</li> <li>- Осваивают дыхательные упражнения.</li> <li>- Эмоционально реагирует на музыку, движение, слово.</li> <li>- Передают характерные движения животных.</li> <li>- Имеют представления о здоровом образе жизни.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знают основные звуки родного языка.</li> <li>- Выполняют требования, предъявленные к упражнениям на распевание.</li> <li>- Позитивно настроены на восприятие классической музыки.</li> <li>- Сформирована двигательная мотивация.</li> <li>- Имеют чувство ритма.</li> <li>- Проявляют пластичность, гибкость движений, координацию.</li> <li>- Передают характерные движения животных, литературных персонажей.</li> <li>- Способны реализовать свой замысел, использовать один из компонентов: звук, движения, мимику, жесты.</li> <li>- Знают правила здорового образа жизни.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеют управлять силой и энергией своего голоса.</li> <li>- Выражают своё эмоциональное состояние голосом, используют его как средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения.</li> <li>- Умеют выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику.</li> <li>- Имеют хорошую дикцию.</li> <li>- Проявляют эстетические потребности в восприятии классической музыки.</li> <li>- Могут выражать эмоциональное состояние при помощи движений.</li> <li>- Умеют держать осанку, ориентироваться в ближайшем пространстве, более скоординированы.</li> <li>- Способны творчески раскрыть свои замыслы, используя звук, движения, мимику, жесты.</li> <li>- Сформированы поведенческие навыки здорового образа жизни.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Интеграция образовательных областей**

Рабочая программа «Здоровье по нотам» даёт возможность организовать образовательный процесс интересным, разнообразным и эффективным, благодаря интеграции образовательных областей в соответствии с ФГОС ДО.

| Образовательная область | Содержание деятельности с детьми в системе интеграции областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Речевое развитие        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Использование речевого материала: заучивание стихов, потешек, считалок, рекламация песен, стихи.</li><li>- Разучиваются игры, упражнения по развитию голоса, артикуляции, проводятся упражнения без музыкального сопровождения.</li><li>- Народные потешки с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон развитию умения слушать и понимать содержание потешки, улавливать их ритмическую активность детей и являются прекрасным материалом для обучения, позволяют снять мышечное напряжение при произнесении звуков.</li><li>- ритмические движения способствуют активизации речевого центра.</li></ul> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социально-коммуникативное развитие  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование коммуникативной компетенции дошкольников посредством музыкальных занятий.</li> <li>- Музыкальные игры, игры – движения, и танцевальные композиции способствуют взаимодействию детей друг с другом в кругу, парах, девочки-мальчики, со взрослым мотивации общения с окружающими.</li> <li>- Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.</li> </ul> |
| Познавательное развитие             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Музыкально - дидактические игры способствуют развитию умения устанавливать простейшие следственные связи.</li> <li>- Беседы, упражнения подчинены ознакомлению детей со свойствами и качественными явлениями природы по сезонам,</li> <li>- Высказывания и анализ побуждают детей к выдвижению гипотез и их решению.</li> </ul>                                                 |
| Художественно-эстетическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра на шумовых инструментах. Дети развивают не только чувство ритма, но и память, координацию движений и мелкой моторики.</li> <li>- Упражнения на релаксацию и снятия напряжения активизируют общее внимание. Постоянное стимулирование мышечного тонуса влияет и на качество физической подготовленности.</li> </ul>                                                         |
| Физическое развитие                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением специальных речевых упражнений.</li> <li>- Стимулирование желания детей заниматься двигательными упражнениями влияет и на качество физической подготовленности детей.</li> </ul>                                                                           |

## **2.2. Содержание системы музыкально-оздоровительной работы.**

В соответствии с поставленными целями и задачами рабочая программа «Здоровье по нотам» подразделена на три зоны деятельности, в которую вошли все виды музыкальной деятельности:

- ❖ Слушание
- ❖ Музыцирование} Музыкотерапия
- ❖ Пение } Вокалотерапия
- ❖ Музыкально – ритмическая деятельность } Танцетерапия

Рабочая программа предполагает использование на каждом занятии, как часть, следующие здоровьесберегающие технологии:

- ✓ Валеологические песенки – распевки. С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.
- ✓ Дыхательная гимнастика способствуют тренировке дыхательных мышц и регулировке работе дыхательного центра. Цель дыхательных упражнений научить детей правильно чередовать вдох и выдох, уметь произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно - сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:
  - укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
  - тренировка силы вдоха и выдоха;
  - развитие продолжительности выдоха, пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие: положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и

лёгочной ткани; способствует восстановлению центральной нервной системы; восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

- ✓ Артикуляционная гимнастика позволяет расширить возможности голоса и ощутить его влияние на организм. Вибрации собственного голоса положительно воздействуют на головной мозг и его центры, на спинной мозг, на ушную раковину, а через них на все внутренние органы. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.
- ✓ Оздоровительные и фонопедические упражнения. В работе используются оздоровительные упражнения для горла. Звуковые упражнения предполагают пропевание гласных и согласных звуков и определённых сочетаний гласных и согласных звуков, как известно, любой гласный звук несёт целительный эффект и отвечает за определённые органы в организме человека. Такие упражнения носят цель научить ребёнка пользоваться «исцеляющими звуками», т.е. знать их целебные свойства.
- ✓ Также применяется на занятиях игровой массаж. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, деятельность вестибулярного аппарата. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам.
- ✓ Пальчиковые игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно – ассоциативное мышление.
- ✓ Речевые игры позволяют овладеть всеми выразительными средствами музыка. В речевых играх Т. Боровик, Т. Тютюнниковой текст поётся или ритмично декламируется, также формирование речи идёт при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Речевые упражнения имеют огромное значение в развитии чувства ритма.
- ✓ Музыкотерапия – важная составляющая. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. В течение всего дня музыка как фон детей встречает, укладывает спать, поднимает после дневного сна,

используется в свободной деятельности детей. Музыкотерапию можно применять для регуляции асоциального поведения детей. Наибольшей популярностью пользуются произведения Моцарта. Его музыка благотворно влияет на здоровье детей.

### 2.3. Вокалотерапия

Большое внимание уделяется развитию детского голоса. Звук, которым поют воспитанники, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Когда ребёнок поёт свободно и легко, голос естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются при работе над протяжной песней. Пение как средство лечения назначают детям с заболеванием дыхательных путей.

Когда человек поёт, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% — во внутренние органы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Искусство пения — это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. Петать в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать своё состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Пением успешно лечат заикание, кашель, бронхиальную астму, снимают усталость и переутомление.

Позитивным моментом является работа со звуком. Звук – лекарь. Звуковые упражнения предполагают пропевание гласных и определённых сочетаний гласных и согласных звуков. Любой гласный звук и согласный звук несёт целительный эффект и отвечает за определённые (как направление) органы в организме человека.

Экспериментальным путём установлено, на какую часть тела в большей степени влияет тот или иной звук. Звуки можно пропевать сами по себе (на любом тоне, с разным звукоизвлечением), либо использовать несложный музыкальный материал (песенки, попевки, где опора делается на длительное пропевание тех или иных звуков)

| БУКВА    | ЗВУК, СЛОГИ, СЛОВО                                    | ЧАСТЬ ТЕЛА                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>А</b> | «А – А» (крик павлина)<br>«А» произносится 3 – 4 раза | - массирует глотку, гортань, щитовидную железу;<br>- снимает любые спазмы |
| <b>Б</b> | БАРАБАН                                               | - улучшает работу диафрагмы                                               |
| <b>В</b> | «В - В - В» (ветер)                                   | - стимулирует микроциркуляцию крови и                                     |

|          |                                                              |                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                              | обмен веществ в области лица;<br>- улучшает работу головного мозга;                                                     |
| <b>Г</b> | ГУСИ                                                         | - улучшает работу диафрагмы и корня языка                                                                               |
| <b>Д</b> | ДИНЬ – ДОН<br>(колокольчик)                                  | - активно воздействует на кончик языка                                                                                  |
| <b>Е</b> | «Е»<br>«БЕ – Е» (овечка)                                     | - повышает иммунитет;<br>- улучшает работу желудка                                                                      |
| <b>Ё</b> | ЁЛКА, ЁЖИК                                                   | - активно воздействует на мягкое нёбо                                                                                   |
| <b>Ж</b> | « ЖУК»                                                       | - массирует грудную клетку                                                                                              |
| <b>З</b> | «З – З – З»                                                  | - вибрация в области головы и шеи                                                                                       |
| <b>И</b> | «И – И – И»<br><br>« О – И – О – И» (лошадка)<br>«И – Э – И» | - «протирает» нос;<br>- лечит уши;<br>- массирует сердце;<br>- воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции; |
| <b>Й</b> | «ЙА– ЙА – ЙА»<br>(ослик)                                     | - благотворно воздействует на гортань                                                                                   |
| <b>К</b> | «К – К – К»<br>«КО – КО – КО»<br>(курочка)                   | - лечит уши;<br>- улучшает работу диафрагмы                                                                             |
| <b>Л</b> | «ЛЯ – ЛЯ - ЛЯ»                                               | - воздействует на носоглотку                                                                                            |
| <b>М</b> | «М – М – М»<br>«МА – МА – МА»                                | - лечит сердечные заболевания;<br>- активизирует работу верхней и нижней губы, диафрагмы                                |
| <b>Н</b> | «Н – Н – Н» (боль)                                           | - помогает снимать головную и зубную боль                                                                               |
| <b>О</b> | «О – О – О»<br><br>«ОЙ – ОЙ – ОЙ»<br>(зайчишка)              | - оздоравливает среднюю часть груди;<br>- укрепляет голосовые связки                                                    |
| <b>П</b> | «ПА – ПА – ПА»                                               | - активизирует работу верхней и нижней губы, диафрагмы                                                                  |
| <b>Р</b> | «Р – Р – Р»                                                  | - снимает усталость;                                                                                                    |

|          |                                   |                                                                                                                                      |
|----------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | (лев)                             | - массирует почки                                                                                                                    |
| <b>С</b> | «С – С – С»<br>(песок)            | - лечит лёгкие, сердце,<br>кишечник                                                                                                  |
| <b>Т</b> | «ТИК – ТАК»<br>(часы)             | - активизирует работу кончика<br>языка                                                                                               |
| <b>У</b> | «У – У – У»<br>(пароход, самолёт) | - способствует вентиляции<br>лёгких, улучшает дыхание;<br>- воздействует на гортань и<br>мягкое нёбо                                 |
| <b>Ф</b> | «Ф – Ф – Ф»<br>(ёжик)             | - активизирует работу губ и<br>носа                                                                                                  |
| <b>Х</b> | «ХА – ХА – ХА»<br>(смех)          | - улучшает работу диафрагмы<br>и мышц живота                                                                                         |
| <b>Ц</b> | «Ц – Ц – Ц»<br>(кузнечик)         | - активизирует работу кончика<br>и корня языка                                                                                       |
| <b>Ч</b> | «ЧУХ – ЧУХ»<br>(поезд)            | - улучшает дыхание;<br>- массирует кончик языка и<br>всё тело                                                                        |
| <b>Ш</b> | «Ш – Ш – Ш»<br>(змея)             | - лечит печень;<br>- массирует всё тело                                                                                              |
| <b>Щ</b> | «ЩУКА»                            | - массирует всё тело                                                                                                                 |
| <b>Ы</b> | «Ы – Ы – Ы»<br>«СЫР»              | - лечит уши;<br>- воздействует на гортань                                                                                            |
| <b>Э</b> | «Э – Э – Э»<br>«ЭХО»              | - улучшает работу головного<br>мозга;<br>- массирует гортань и грудь                                                                 |
| <b>Ю</b> | «Ю – Ю – Ю»<br>«БАЮ»              | - благотворно воздействуют<br>на почки и мочевой пузырь;<br>- снижает болевые спазмы;<br>- активизирует работу губ и<br>мягкого нёба |
| <b>Я</b> | «Я – Я – Я»                       | - улучшает работу диафрагмы<br>и грудной клетки                                                                                      |
|          | «А — У — Э — И»                   | - помогает всему организму в<br>целом                                                                                                |

Оздоровительные фонопедические упражнения являются одной из форм профилактики заболеваний горла и голосового аппарата, развивают носовое,

диафрагмальное, брюшное дыхание, стимулируют деятельность головного мозга.

Главные составные части пения включают в себя работу над дыханием. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировать силу вдоха и выдоха.
- Развивать продолжительный выдох.

Работа над дыханием предваряет пение песен, может быть и самостоятельным видом деятельности.

Цель дыхательных упражнений – научить детей правильно чередовать вдох и выдох, уметь произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым.

Упражнения на дыхание:

- вдох через нос – выдох через рот;
- краткий глубокий вдох – краткий резкий выдох;
- краткий вдох – медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струёй;
- при глубоком вдохе – выдох несколькими равными порциями (толчками);
- при глубоком вдохе – выдох неравными двумя порциями.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «пальчиковые игры». Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Речевые игры позволяют детям овладевать всем комплексом выразительных средств музыки – ритмом, темпом, тембром, динамикой. Речевые игры развивают не только музыкальные способности, также и творческие.

Речевые игры и упражнения на занятии могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопками, притопами, щелчками, шлёпами). Использование детских музыкальных инструментов -

металлофонов, ксилофонов, различных свистулек, дудочек, шумовых и самодельных играет большую роль в развитии чувства ритма.

Тексты, подбираемые для речевых игр – просты, соответствуют возрастным особенностям дошкольников, легко запоминаемы.

## **2.4. Танцетерапия**

Танец является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально – ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственное утомление. Мысли и чувства передаются посредством образов и аллегорий. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Музыкальная ритмика является отличной профилактикой сколиоза, косолапия, плоскостопия. Многократное повторение ритмических движений развивает мышечную память.

Исходя из целей и задач танцетерапии, занятия выстраиваются в форме:

- ✓ Танцевальные движения в соответствии с возрастными особенностями группы.  
Используются приёмы – «зеркало», «делай, как я» и т.д.;
- ✓ Театрализация движений - техника перевоплощения разнообразна-  
Это может быть изображение характерной походки солдата, медведя, зайца, лисы, мамы, идущей из магазина, балерины, порхающая бабочка и т.д.;
- ✓ Изображение процесса: клумба с распускающимися цветами, аквариум с рыбками, грядка с овощами после дождя, вечное движение  
и т.д.  
Работа проводится с помощью схем;
- ✓ Техника выражения своего состояния, чувств, эмоций  
(ожидание, грусть, страх, радость, лень, удивление и т.д.)  
Работа проводится с помощью схем;
- ✓ Изображение характера местности (лиственный лес зимой, луг летом, прогулка по сказочному лесу и т.д.)
- ✓ Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания

ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Развиваются двигательные ощущения через пластическую импровизацию, как спонтанный отклик на музыку, формируется радостное эмоциональное состояние от процесса общения с музыкой.

Движение под музыку обладает положительным влиянием на психику, успокаиваются слишком возбудимые дети по темпераменту и, напротив, «оживают» заторможенные дети.

Танцевальные упражнения помогают развивать чувство ритма и координации движения, снять мышечную закреплённость и избавиться от нервных перегрузок, решить проблемы гиподинамии.

## **2.5. Музыкотерапия**

Музыка - это искусство, и как любое искусство познаётся душой. Воспринимать музыку можно, внимая ей или участвуя в создании.

Для восприятия (слушания) подбирают музыкальные произведения, отвечающие двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности, тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции. Такие прослушивания учат детей глубже чувствовать и понимать классическую музыку, дольше сохранять внимание, подавлять проявления агрессии.

Различают следующие формы восприятия музыки:

- ✓ активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий);
- ✓ пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон)

Музыкальный репертуар – является вариативным компонентом программы и может изменяться, дополняться в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально – ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей воспитанников.

Данная программа предполагает использование элементов музыкотерапии в группе как фон в следующих режимных моментах:

- ✓ Для встречи детей утром используют мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

- ✓ Для расслабления, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться классической и современной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы.
- ✓ Для пробуждения после дневного сна используют тихую, нежную, легкую музыку.

*Музыкальный материал для встречи детей и их свободной деятельности.*

*Классические произведения:*

- Бах И.С. «Прелюдия до мажор»
- Бах И.С. «Шутка»
- Вивальди А. «Времена года»
- Кабалевский Д. «Петя и волк»
- Моцарт «Маленькая ночная серенада»
- Чайковский П. «Детский альбом»
- Чайковский П. «Времена года»

*Детские песни:*

- Антошка» (Ю.Энтин, В. Шаинский).
- «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
- «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
- «Все мы делим по полам» (М.Пляцковский, В.Шаинский).
- «Где водятся волшебники» (Ю.Энтин, М Минков).
- «Крылатые качели» (Ю.Энтин, Е. Крылатов).
- «Песня бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г. Гладков).

*Музыка для релаксации:*

- Альбиниони Т. «Адажио».
- Бах И.С. «Ария из сюиты №3».
- Бетховен Л.В. «Лунная соната».
- Глюк К. «Мелодия».
- Григ Э. «Песня Сольвейг».
- Дебюсси К. «Лунный свет».
- Колыбельные.
- Чайковский П.И. «Осенняя песнь».
- Чайковский П.И. «Сентиментальный вальс».

*Музыка для пробуждения после дневного сна:*

- Боккерини Л. «Менуэт».
- Григ Э. «Утро».
- Лист Ф. «Утешения».
- Мендельсон Ф. «Песня без слов».
- Моцарт В. «Сонаты».
- Сен-Санс К. «Аквариум».

- Чайковский П.И. «Вальс цветов».
- Чайковский П.И. «Песня жаворонка».
- Шостакович Д. «Романс».
- Шуман Р. «май, милый май!».

*Особенности использования музыкотерапии:*

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, не тихо);
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно;
- лучше использовать музыкальные пьесы знакомые детям (новизна не должна отвлекать внимание).

## **2.6. Взаимодействие с родителями.**

Использование здоровьесберегающих технологий в семейном воспитании помогает эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. Познакомить родителей с целями и задачами рабочей программы, повышать их компетенцию в вопросах организациивалеологического воспитания ребёнка помогают консультации, папки – передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры.

| СРОКИ    | ТЕМЫ КОНСУЛЬТАЦИЙ                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | «Музыкотерапия в детском саду и дома»                                                                                             |
| Октябрь  | «Здоровый образ жизни дошкольников»                                                                                               |
| Ноябрь   | «Воздействие музыки на духовный мир ребёнка»                                                                                      |
| Декабрь  | «Пальчиковые игры для общего развития детей»                                                                                      |
| Январь   | «Пойте на здоровье»                                                                                                               |
| Февраль  | «От природы музыкален каждый»                                                                                                     |
| Март     | Какую музыку надо слушать детям                                                                                                   |
| Апрель   | «Детские самодельные шумовые и музыкальные инструменты, значение их использования на музыкальных занятиях и в повседневной жизни» |
| Май      | «Весёлые упражнения для профилактики заболеваний горла»                                                                           |

## **2.7. Совместная работа педагогов ДОУ.**

Совместная работа с педагогами ДОУ включает в себя проведение консультаций, совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности детей, подготовки наглядного материала с советами и

рекомендациями по занятиям с детьми на информационных стендах, проведение мастер-классов для педагогов по применению здоровьесберегающих технологий.

Совместно со специалистами ДООУ разработан план взаимодействия по реализации совместных задач оздоровления детей. Разрабатывается единая линия в планировании образовательного процесса.

Разработан материал для папки воспитателя, отражающий содержание по созданию единой развивающей музыкально - оздоровительной среды; содержание здоровьесберегающих технологий: картотека валеологических песенок – распевок (приложение), картотека пальчиковых игр (приложение), картотека оздоровительно – фонетических упражнений (приложение), картотека дыхательных упражнений (приложение), систематизирована подборка музыки для режимных моментов, в организационные папки добавлены консультации для воспитателей по данной теме, которые помогают им лучше ориентироваться в музыкально - оздоровительном процессе.

В ДООУ педагогический коллектив работает в творческом режиме по проблеме оздоровления детей, создает необходимые для этого условия, в комплексе проводит оздоровительные мероприятия, развивает свои профессиональные компетенции, широко использует здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.

## **2.8. Работа с детьми.**

Рабочая программа «Здоровье по нотам» ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по валеологической культуре. Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

### **Перспективное планирование занятий с технологиями здоровьесбережения для детей 5 - 6 лет**

| СРОКИ    | ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ                    | МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ |
|----------|-------------------------------------------|----------------------|
| Сентябрь | <u>Валеологические песенки – распевки</u> | «Доброе утро»;       |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>- упражнять в чистом интонировании интервалов, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – учить вдыхать носом, выдыхать ртом (вдох – шумный, резкий, короткий; выдох – пассивный)</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – развивать мелкую моторику пальцев, сочетать с речью.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – активизировать фонационный выдох.</p> <p><u>Игра с палочками</u> - выполнять игровые движения клавишами с проговариванием текста одновременно и согласованно.</p> <p><u>Музицирование</u> – учить детей играть на музыкальных инструментах по сигналу дирижёра и слушать звучание своей группы, создавать ритмические рисунки и сопровождать их игрой на музыкальных инструментах.</p> <p><u>Танец</u> - отрабатывать технику исполнения танцевальных элементов.</p> | <p>«По дорожке мы шагаем»</p> <p>«Хомячок»</p> <p>«Начинается игра»</p> <p>«Капризка»</p> <p>«Помидоры»</p> <p>«Обручи»</p> <p>«Кап – кап»;<br/>«Весёлый каблучок»</p> |
| Октябрь | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> - создать радостное настроение на позитивное сотрудничество.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – развивать у детей глубину вдоха, работать над правильным движением рук при вдохе.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - развивать внимание и быструю реакцию на смену движений и жестов, чёткую дикцию.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>«Просыпайтесь»;<br/>«Здравствуйте, ладошки!»</p> <p>«Ветерок»</p> <p>«Лодочка»</p>                                                                                  |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – учить детей использовать звучащие жесты своего тела для общения.</p> <p><u>Игра с палочками</u> - ритмично передавать метр и ритм стиха.</p> <p><u>Музицирование</u> – учить во время вступать в игру, ритмично аккомпанировать на детских шумовых и ударных инструментах.</p> <p><u>Слушание</u> - дать понятие о музыкальных жанрах- «китах»: марш, песня, танец; рассказать легенду о трёх китах в музыке, предложить детям на слух определить «киты».</p> <p><u>Танцевальная миниатюра</u> - учить самовыражению через движение, реагировать сменой движения на характер музыкального сопровождения.</p> | <p>«Вопрос – ответ»</p> <p>«Ножки»</p> <p>«В осеннем во лесочке»</p> <p>«Три кита в музыке»:<br/>«Марш» муз. Шостаковича, «Вальс» муз. Кабалевского, «Здравствуй, Родина моя!» муз. Чичкова.</p> <p>«Осень»</p> |
| Ноябрь | <p><u>Валеологические песенки - распевки</u> - подготавливать голос к пению, добиваться лёгкого, естественного звучания.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – выполнять движения ритмично.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - развивать память, речевой и музыкальный слух.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> - учить детей освобождать гортань при увеличении звука, произносить звук при выдохе и свободно дышать.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – развивать чувство</p>                                                                                                                                                            | <p>«Я иду»;<br/>«Здравствуйте»</p> <p>«Подуем на плечо»</p> <p>«Пальцы – братья»»</p> <p>Игра «Массаж»<br/>(модель к. Виблиц)</p> <p>«Хип – хоп»</p>                                                            |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>ритма, выполнять чётко по сигналу.</p> <p><u>Музицирование</u> - учить ориентироваться в соотношениях длинных и коротких звуков.</p> <p><u>Слушание</u> – учить различать характер музыкального произведения, различать средства музыкальной выразительности и форму.</p> <p><u>Музыкальные игры</u> - учить выразительно действовать с воображаемыми предметами, самостоятельно искать способ передачи в движениях музыкальных образов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>«Ритмы – человечки»</p> <p>«Парень с гармошкой» муз. Свиридова;<br/>«Марш» муз. Д.Д. Шостаковича</p> <p>«Квадрат и круг»</p>                                                                          |
| Декабрь | <p><u>Валеологические песенки</u> - распевки - создать радостное настроение на позитивное сотрудничество.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> - продолжать работать над правильным вдохом - выдохом детей.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - тренировать мелкую моторику пальцев, координацию движений.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – учить детей освобождать гортань при увеличении звука, произносить звук при выдохе и свободно дышать.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – учить детей реагировать на смену движений по показу ведущего.</p> <p><u>Слушание</u> - побуждать активно слушать музыку, двигаясь соответственно образу и характеру музыкального произведения, учить ясно излагать свои мысли.</p> | <p>«Трямди – песенка»;<br/>«Здравствуйте!»</p> <p>«Погреемся»</p> <p>«Зима»</p> <p>«Страшная сказка» (по системе В. Емельянова)</p> <p>«Мы играем, как хотим»</p> <p>«Клоуны» муз. Д.Б. Кабалевского</p> |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><u>Музыкальные игры</u> – чётко движениями отмечать музыкальные фразы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>«Хлопаем в ладоши, топаем ногами»</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| Январь | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> – вырабатывать естественность, высокое, светлое звучание, певучесть, звонкость.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – учить следить за осанкой и правильным положением рук при вдохе и выдохе, выполнять движения ритмично.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – развивать эмоциональную отзывчивость, активный образно – мыслящий слух.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> - учить активно и сильно произносить согласные, познакомить с целебном свойством звука «в»</p> <p><u>Игра с палочками</u> – находить варианты игры на палочках, проявляя самостоятельное творчество.</p> <p><u>Музицирование</u> - учить детей находить варианты голосового сопровождения звукам музыкальных инструментов, находить варианты инструментального сопровождения голосу.</p> <p><u>Слушание</u> – развивать музыкальную восприимчивость детей, способность эмоционально откликаться, учить различать музыкальные жанры (танец)</p> <p><u>Танец</u> - учить детей читать танцевальные схемы и выполнять соответствующие им танцевальные</p> | <p>«Цветочек»;<br/>«Здравствуйте, ручки!»</p> <p>«Маятник»</p> <p>«Разминка»</p> <p>«Голос выюги»</p> <p>«Подмигну»</p> <p>«Голос – инструмент»<br/>(модель Е. Виблиц)</p> <p>«Вальс» муз. Д.Б. Кабалевского</p> <p>«Танец сидя»<br/>(модель Т. Боровик)</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | движения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Февраль | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> – развивать чувство ритма при озвучивании звучащими жестами.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – формировать правильное речевое дыхание.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - развивать координацию движения пальцев рук.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – учить детей освобождать гортань при переходе голоса от шtro – баса к грудному голосу на разных последовательностях гласных.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – учить придумывать ритмический рисунок и передавать его игрой на палочках.</p> <p><u>Музицирование</u> – учить детей декламировать на одном звуке в свободном ритме, соединять пение с игрой на металлофоне.</p> <p><u>Слушание</u> – расширять музыкальный кругозор, обогащать музыкально – слуховой опыт детей.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> – действовать согласно игровой ситуации.</p> | <p>«Ла –ма-на-ча»;<br/>«Доброе утро!»</p> <p>«Погончики»</p> <p>«Моя семья»</p> <p>«Ракета»</p> <p>«Ритмульки»</p> <p>«Я пою на одном звуке»</p> <p>«Смелый наездник»<br/>муз. Шумана</p> <p>«Гори, гори, ясно»<br/>музыка русская<br/>народная мелодия</p> |
| Март    | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> - подготавливать голос к пению, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> - тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – развивать чувство ритма, используя звучащие</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>«Я иду»;<br/>«Здравствуйте все!»</p> <p>«Роза и одуванчик»</p> <p>«Хорошо»</p>                                                                                                                                                                           |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>жесты для сопровождения текста.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – укреплять голосовой аппарат, формировать у детей навыки звукового самоконтроля.</p> <p><u>Музицирование</u> - учить детей импровизировать на музыкальных инструментах.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – уверенно, ритмично, согласованно друг с другом манипулировать палочками, овладевать координацией рук.</p> <p><u>Слушание</u> - воспитывать музыкальный вкус посредством ознакомления с инструментальным наследием мировой музыкальной культуры.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> - выполнять плавное движение рукой, учить самостоятельно находить движения, отвечающие характеру музыки.</p> | <p>«Лягушка»</p> <p>«Музыка весны»</p> <p>«Люблю гулять»</p> <p>«Пляска птиц» из оперы «Снегурочка» муз. Римского - Корсакова</p> <p>« Передача платочка» муз. Ломовой</p> |
| Апрель | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> – создать радостное настроение на позитивное сотрудничество.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> - формировать правильное речевое дыхание.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – учить детей ритмично передавать метр и ритм стиха.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – закрепить понятие «отрывистые звуки», учить находить детей варианты голосового сопровождения.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – развивать у детей</p>                                                                                                                                                                                                | <p>«Цветочек»;<br/>«Ручки просыпайтесь»</p> <p>«Кошка»</p> <p>«У бабы Ёжки»</p> <p>«Роботы»</p> <p>«Домовой»</p>                                                           |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>ритмический слух, память, реакцию.</p> <p><u>Слушание</u> - различать средства музыкальной выразительности, формировать оценочное отношение.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> - создавать музыкально – двигательный образ под музыку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>«Шарманка» муз. Д.Д. Шостаковича</p> <p>«Живая краска»</p>                                                                                                                                                                                                 |
| Май | <p><u>Валеологические песенки - распевки</u> стимулировать у детей творческие проявления в нахождении песенных импровизаций в исполнении имён детей в ласковой форме.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> - учить следить за осанкой и правильным положением рук при вдохе и выдохе, выполнять движения ритмично.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – учить детей правильно и ритмично выполнять движения пальцами, выразительно произносить текст игры.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – закрепить знание детей о целебном свойстве согласных «Ж – ж - ж» и «З – з – з»</p> <p><u>Игра с палочками</u> – ритмично передавать метр и ритм стиха.</p> <p><u>Музицирование</u> – учить детей правильно играть на металлофоне попевку.</p> <p><u>Слушание</u> – формировать музыкальный вкус детей и обогащать впечатления.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> - воспитывать выдержку быстроту реакции,</p> | <p>«Колокольчик»; «Здравствуй, говори!»</p> <p>«Перекаты»</p> <p>«Мы играем»</p> <p>«Пчела»</p> <p>«Ножки»</p> <p>«Петушок» муз. рус. нар. прибаутка, обр. Фрида</p> <p>«Неаполитанская песенка» муз. П.И. Чайковского</p> <p>«Будь ловким» муз. Ладухина</p> |

|  |                                                            |  |
|--|------------------------------------------------------------|--|
|  | внимательно следить за развитием музыкального предложения. |  |
|--|------------------------------------------------------------|--|

**Перспективное планирование занятий с технологиями  
здоровьесбережения для детей 6 – 7 лет**

| СРОКИ    | ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <p><u>Валеологические песенки - распевки</u> - упражнять в чистом интонировании интервалов, создавать позитивный тон к восприятию окружающего мира,</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – развивать плавный длительный выдох.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – улучшать двигательную координацию детей, преодолевать зажатость и скованность.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – передавать голосом ощущения, вызванные массажными движениями.</p> <p><u>Игра с палочками</u> - ритмично передавать метр и ритм стиха.</p> <p><u>Слушание</u> – различать форму построения музыкального произведения (трёхчастная)</p> <p><u>Музыкальная игра</u> – ярко проявлять игровое и танцевальное творчество.</p> | <p>«Доброе утро»;<br/>«По дорожке мы шагаем»</p> <p>«Хомячок»</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Массаж»<br/>(модель К. Виблиц)</p> <p>«Дождь гуляет во всём мире»</p> <p>«Детская полька» муз. М.И. Глинки</p> <p>«Плетень» муз. рус. нар. мелодия, обр. Туманян</p> |
| Октябрь  | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> - создать радостное настроение на позитивное сотрудничество.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – тренировать мелкую моторику пальцеви координацию движений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>«Просыпайтесь»;<br/>«Здравствуйте, ладошки!»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Разыгра»</p>                                                                                                                                                                         |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – быстро переходить из грудного в фальцетный регистр и обратно с произношением звонкого согласного звук «Р – р - р», запомнить целебное свойство.</p> <p><u>Игра с палочками</u> - развивать ритмический слух, память, реакцию, наблюдательность.</p> <p><u>Музицирование с колокольцами</u> - учиться играть по цветовой схеме.</p> <p><u>Слушание</u> - определить структуру построения пьесы: дать понятие что такое «вариация» и, какие музыкальные инструменты, исполняют какую вариацию.</p> <p><u>Танец</u> - через движения и жесты передавать характер, образ, настроение.</p> | <p>«Тигр вышел погулять»</p> <p>«Дедушка – молчок»</p> <p>«Осенние распевки»<br/>муз. Сидоровой</p> <p>«Камаринская» муз.<br/>П. И. Чайковского</p> <p>«Ковровые дорожки»<br/>муз. Комарова</p> |
| Ноябрь | <p><u>Валеологические песенки</u> – распевки - подготавливать голос к пению, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - развивать мелкую моторику рук и память у детей.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – упражнять детей в динамических изменениях звучания голоса.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – уверенно манипулировать палочками, развивать координацию рук.</p>                                                                                                                    | <p>«Я иду»;<br/>«Здравствуйте»</p> <p>«Дышим он, и я, и ты»</p> <p>«Черепашка»</p> <p>«Эхо»<br/>(по системе С.<br/>Шушарджан)</p> <p>«Зайцы – молодцы»</p>                                      |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p><u>Музицирование</u> – разучивать игру мелодической линии на металлофоне.</p> <p><u>Слушание</u> - учить детей выполнять сравнительный анализ: находить общее (жанр, характер); разное (название, композитор, структура построения)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>«Во саду ли, в огороде» муз. рус. Нар. Мел.,<br/>«К нам гости пришли» муз. Александрова</p> <p>Детская полька» муз. М.И. Глинка,<br/>«Камаринская» муз. П.И. Чайковский.</p>                        |
| Декабрь | <p><u>Валеологические песенки - распевки</u> - создать радостное настроение на позитивное сотрудничество.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – закреплять умения детей следить за своей осанкой и правильным положением рук при вдохе и выдохе, выполнять движения ритмично.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - учить детей ритмично передавать метр и ритм стиха.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – учить детей сопровождать отрывистыми звуками резкие движения (а, о, у, э, ы, и, б, п, д, т, в, ф, г, к, ш, ц, ч)</p> <p><u>Игра с палочками</u> – учить придумывать ритмический рисунок, передавать ритмический рисунок по слуху.</p> <p><u>Слушание</u> - способствовать развитию мышления, фантазии, памяти, слуха, использовать в ответах музыкальную терминологию.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> - развивать внимание, быстроту реакции, точно движениями отмечать музыкальные фразы.</p> | <p>«Трямди – песенка»;<br/>«Здравствуйте!»</p> <p>«Погреемся»</p> <p>«Кузнец»</p> <p>«Чак – чок»<br/>(модель К. Виблиц)</p> <p>«Гости»</p> <p>«Тройка» муз. Г. Свиридова</p> <p>«Ищи» муз. Ломовой</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Январь  | <p><u>Валеологические песенки - распевки</u> подготавливать голос к пению, добиваться лёгкого, естественного звучания.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> - самостоятельно следить за осанкой и правильным положением рук при вдохе и выдохе, выполнять движения ритмично.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – учить выполнять чётко, согласованно в парах движения, развивать у детей эмоциональную отзывчивость.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – запомнить целебное свойство звука «Ш» и правильно артикуляционно произносить и пропевать его.</p> <p><u>Музыкально – дидактическая игра</u> - Развивать у детей ладотональный слух.</p> <p><u>Игра с палочками</u> - способствовать развитию творческой активности у детей в изобретении ритмов</p> <p><u>Слушание</u> – расширять музыкальный кругозор, обогащать музыкально – слуховой опыт детей.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> - воспитывать выдержку, внимательно следить за развитием музыкального предложения, вовремя начинать и заканчивать движение.</p> | <p>«Цветочек»;<br/>«Здравствуйте, ручки!»</p> <p>«Маятник»</p> <p>«Камаз»</p> <p>«Змея»<br/>(по системе С. Шушарджан)</p> <p>«Музыкальный лад: мажор – минор»</p> <p>«Тара – рам»</p> <p>«Турецкий марш» муз. Моцарта</p> <p>«Ищи» муз. Ломовой</p> |
| Февраль | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> – развивать умение владеть речевыми интонациями, используя изменение высоты, динамики, тембра голоса, изменение настроения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>«Ла –ма-на-ча»;<br/>«Доброе утро!»</p>                                                                                                                                                                                                           |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – учить детей делать глубокий короткий вдох через нос с движением рук и долгий выдох с произнесением различных звуков.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - учить детей правильно и ритмично выполнять движения пальцами, выразительно произносить текст игры.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – учить детей петь по партитурам с условными обозначениями; интонировать свой любимый звук в кластерном пении.</p> <p><u>Музицирование</u> – развивать потребность самовыражения через звук, импровизировать на музыкальных инструментах.</p> <p><u>Слушание</u> - обогащать музыкальные впечатления детей.</p> <p><u>Танец</u> – проявлять способность к импровизации, учить составлять рисунок танца.</p> | <p>«Погончики»</p> <p>«Научились мы считать»</p> <p>«Партитура»</p> <p>«Вопрос – ответ»</p> <p>«В пещере горного короля» муз. Грига</p> <p>«Что за музыка?»</p> |
| Март | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> - подготавливать голос к пению, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – повышать координационные способности пальцев рук.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – работать над голосообразованием, выработать чёткое произношение, учить детей правильно брать дыхание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>«Я иду»;<br/>«Здравствуйте все!»</p> <p>«Роза и одуванчик»</p> <p>«Веселится детвора»</p> <p>«Мячики»</p>                                                    |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><u>Музицирование</u> – разучивать игру на металлофоне</p> <p><u>Игра с палочками</u> – учить детей находить варианты ритмического сопровождения к музыке, развивать координацию рук.</p> <p><u>Слушание</u> - привлекать детей к яркости музыкальных образов, переданных через средства музыкальной выразительности; учить ясно излагать свои мысли о прослушанной музыке.</p> <p><u>Игра – движение</u> – заканчивать движения с окончанием музыки и озвучивать паузу ритмическим рисунком, танцевальным движением.</p>                                                                                                                                                  | <p>«Я на горку шла» муз. рус. нар. мелодия</p> <p>«Король и гости»</p> <p>«Песня жаворонка» муз. П.И. Чайковского</p> <p>«Стоп – кадр»</p>                           |
| Апрель | <p><u>Валеологические песенки – распевки</u> - вырабатывать естественность, высокое, светлое звучание, певучесть, звонкость.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – закрепить знание детей о правилах дыхания во время упражнения: активный вдох – пассивный выдох.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> – соединять пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – учить детей освобождать гортань при извлечении звука; переходить из одного речевого режима в другой.</p> <p><u>Музицирование</u> – продолжать обучать детей импровизировать на музыкальных инструментахнаходить</p> | <p>«Цветочек»;<br/>«Ручки просыпайтесь»</p> <p>«Обними плечи»</p> <p>«Весёлый художник»</p> <p>«Динозаврик»<br/>(по системе В. Емельянова)</p> <p>«Музыка весны»</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>звуковые эффекты для изображения природы и пение птиц.</p> <p><u>Слушание</u> - развивать интерес к инструментальной музыке изобразительного характера.</p> <p><u>Игра – движение</u> – с помощью атрибутов передавать образы, характер танцевальной миниатюры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>«Весёлый крестьянин» муз. Шумана</p> <p>«Бабочки и цветы» муз. «Рондо Венециано»</p>                                                                                                                                                              |
| Май | <p><u>Валеологические песенки - распевки</u> создать радостное настроение на позитивное сотрудничество.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> – укреплять физиологическое дыхание детей без речи</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> - учить детей правильно и ритмично выполнять движения пальцами, выразительно произносить текст игры.</p> <p><u>Оздоровительные фонопедические упражнения</u> – работать над голосообразованием, вырабатывать чёткое произношение.</p> <p><u>Игра с палочками</u> – находит различные приёмы звукоизвлечения на палочках.</p> <p><u>Музицирование</u> – развивать у детей потребность самовыражения через звук, учить импровизировать на музыкальных инструментах, слушать звуки своего инструмента.</p> <p><u>Слушание</u> – установить взаимосвязь и раскрыть её на музыкальных примерах между композитором – исполнителем – слушателем, зрителем.</p> <p><u>Музыкальная игра</u> - учить детей слышать и точно передавать в</p> | <p>«Разбудим»;<br/>«Здравствуй, говори!»</p> <p>«Шаги»</p> <p>«Мы играем, как хотим»</p> <p>«Пучки»</p> <p>«Мы играем, как хотим»</p> <p>«Один – много»</p> <p>«Принцип триединства»</p> <p>«Бери флажок» муз. венгерская народная мелодия, обр.</p> |

|  |                                                        |           |
|--|--------------------------------------------------------|-----------|
|  | движении начало и окончание звучания музыкальных фраз. | Вишкарёва |
|--|--------------------------------------------------------|-----------|

*Анализ проведения занятия с позиции здоровьесбережения.*

| ПАРАМЕТРЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей.<br><br>Продолжительность музыкальных занятий.                                                                                                                                                                        | Соответствует нормам СанПиН<br><br>Соответствует возрасту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребёнка.<br>Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса.<br><br>Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей) | Количество видов деятельности на музыкальных занятиях: слушание, пение, игра на ДМИ, музыкально - дидактические игры, музыкально – ритмическая деятельность, элементарное музицирование, детское творчество, песенно-танцевальное творчество, игры-драматизации.<br><br>Средняя продолжительность каждого вида деятельности соответствует нормам. Статические и динамические виды деятельности чередуются. |
| Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Технические средства обучения применяется в основном для прослушивания музыки.<br>Общая длительность использования на занятии не превышает 25% - соответствуют нормам.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии - их место, содержание и продолжительность.                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процессе слушания и пения проводятся физкультминутки с использованием пальчиковых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                    |                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | игр, речевых игр. В качестве разминки во время пения проводится дыхательная гимнастика, оздоровительные фонопедические упражнения. |
| Проведение бесед, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. | Регулярно проводятся.                                                                                                              |
| Психологический климат на занятии.                                 | Музыкальные занятия проходят в спокойной обстановке                                                                                |

### **3. Организационный раздел.**

Для полноценного развития ребёнка должны быть созданы все необходимые условия. Грамотно организованная развивающая предметно – пространственная среда обеспечивает развитие музыкальных и творческих способностей детей.

Одним из важнейших средств развития музыкальности и оздоровления детей является образовательная среда в ДОУ. Структурными составляющими

комфорта считают психологический комфорт, интеллектуальный комфорт, физический комфорт.

*Психологический комфорт* - это положительные эмоции, способы взаимодействия детей со средой - гуманно - личностный подход, субъект - субъектные отношения.

*Интеллектуальный комфорт* - способность, возможность и интересы ребёнка. В моей музыкальной практике интеллектуальный комфорт ребёнка достигается сменой видов деятельности, темпом, поддержкой со стороны взрослого, верой в собственные силы.

*Физический комфорт* - соответствие между телесными потребностями ребёнка и предметно-пространственными условиями среды.

*Комфортная среда* – это внутреннее пространство ДОУ, система её условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье детей.

В ДОУ создана обстановка, обеспечивающая психологический, интеллектуальный и физический комфорт детей. Все помещения ДОУ выдержаны в спокойных, светлых тонах, что создаёт комфортное настроение, способствуя эмоциональному благополучию детей.

Образовательная макросреда ДОУ, где осуществляется музыкально-оздоровительная работа, представляет собой:

| ПОМЕЩЕНИЯ           | ПРОЦЕССЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УЧАСТНИКИ                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Музыкальный зал     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное занятие</li> <li>- праздники, утренники, развлечения, концертная деятельность</li> <li>- индивидуальная деятельность</li> <li>- постановки сказок, музыкально-литературных композиций, кукольных спектаклей,</li> <li>- индивидуальная и подгрупповая музыкальное занятие</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети;</li> <li>- музыкальный руководитель;</li> <li>- воспитатели;</li> <li>- родители.</li> </ul>  |
| Групповые помещения | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная деятельность детей в музыкальных мини-центрах</li> <li>- гимнастика после сна</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети;</li> <li>- воспитатели.</li> </ul>                                                            |
| Физкультурный зал   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурное занятие с музыкальным сопровождением</li> <li>- музыкально-спортивные праздники и развлечения</li> <li>- коррекционная гимнастика с детьми</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети;</li> <li>- инструктор по физической культуре;</li> <li>- музыкальный руководитель;</li> </ul> |

|                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | старшего дошкольного возраста с музыкальным сопровождением                                                                                                         | - воспитатель.                                                                                                                                                                            |
| Территория детского сада | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Музыкальные праздники и развлечения</li> <li>- Спортивные праздники и развлечения с музыкальным сопровождением</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети;</li> <li>- инструктор по физической культуре;</li> <li>- музыкальный руководитель;</li> <li>- воспитатели;</li> <li>- родители.</li> </ul> |

В ДОУ просторный музыкальный зал для музыкальных занятий и проведения праздничных утренников, детских спектаклей, развлечений, дней здоровья.

Музыкальный зал соответствует санитарно – гигиеническим нормам.

*Гигиенические требования к музыкальному залу:*

- Полы в зале гладкие, нескользкие, плотно пригнанные, без щелей и дефектов.
- Стены музыкального зала гладкие и имеют невоспламеняемую отделку светлых тонов, допускающую уборку влажным способом и дезинфекцию.
- Музыкальный зал достаточно освещён, в зимнее время утеплён радиаторами со съёмными деревянными решётками.
- Помещение должно тщательно убираться 2 раза в день влажным способом.

Музыкально-развивающая микросреда ДОУ представляет собой мини-центры музыкального развития в каждой возрастной группе. Там представлен разнообразный материал для приобщения детей к музыкальной и оздоровительной деятельности.

Музыка должна сопровождать детей повсюду во всех группах нашего ДОУ используются средства ТСО и ИКТ.

Во всех возрастных группах (5- 6 лет; 6 – 7 лет) используется игровое оборудование (открытые ширмы, объёмные модули); уголок ряженья, театр кукол и т.д. Это даёт возможность детям самим изменять пространственную среду с помощью модулей, заниматься деятельностью с позиций своих детских интересов (включить музыку, уединяться, организовывать театральную деятельность и т.д.), а взрослым - возможность создания для детей сюрпризной игровой обстановки. Воспитатели следят за временем

звучания музыки в группе. Весь музыкальный материал, электронные презентации тщательно подбираются в соответствии с возрастом детей, их музыкальными предпочтениями. Воспитатель отслеживает активность детей в среде. По итогам года делаются выводы, происходит пополнение среды.

Вся организация музыкальной здоровьесберегающей среды сориентирована на достижение детьми психологического, интеллектуального, физического комфорта.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**к рабочей программе «Здоровье по нотам» на 2023 - 2024 учебный год.**

*Примерный алгоритм проведения музыкальных занятий с применением здоровьесберегающих технологий.*

*Старшая группа (продолжительность занятия – 25 минут)*

|                                |                                                                                                     |        |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Вводная часть.                 | Активная музыкотерапия с использованием музыкально-ритмических упражнений                           | 2 мин  |
| Приветствие                    | Валеологические песенки - распевки                                                                  | 2 мин  |
| Восприятие музыки              | Слушание музыки с элементами музыкотерапии, элементы ритмопластики                                  | 3 мин. |
| Пение, песенное творчество     | Дыхательная гимнастика, оздоровительные фонетические упражнения, кинезиологические пальчиковые игры | 6 мин. |
| Музыкально-дидактические игры  | Использование ИКТ, пособий, моделирование                                                           | 2 мин. |
| Танцы, танцевальное творчество | Музыкально-ритмические движения                                                                     | 5 мин. |
| Музыкальные игры, игра на ДМИ  | Элементарное музицирование, игра с палочками                                                        | 3 мин. |
| Заключительная часть           | Рефлексия, элементы пассивной музыкотерапии                                                         | 2 мин  |

*Примерный алгоритм проведения музыкальных занятий с применением здоровьесберегающих технологий.*

*Подготовительная группа (продолжительность занятия – 30 минут)*

|                |                                         |       |
|----------------|-----------------------------------------|-------|
| Вводная часть. | Активная музыкотерапия с использованием | 3 мин |
|----------------|-----------------------------------------|-------|

|                                              |                                                                                                        |         |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                              | музыкально-ритмических упражнений                                                                      |         |
| Приветствие                                  | Валеологические песенки - распевки                                                                     | 2мин    |
| Восприятие музыки                            | Слушание музыки с элементами музыкотерапии, элементы ритмопластики                                     | 4мин.   |
| Пение, песенное творчество                   | Дыхательная гимнастика, оздоровительные фонопедические упражнения, кинезиологические пальчиковые игры. | 7мин.   |
| Музыкально-дидактические игры                | Использование ИКТ, пособий, моделирование                                                              | 2мин.   |
| Танцы, танцевальное творчество               | Музыкально-ритмические движения                                                                        | 5-7мин. |
| Речевые игры, игра на ДМИ, игра с палочками. | Элементарное музицирование, игра с палочками                                                           | 4мин.   |
| Заключительная часть                         | Рефлексия, элементы пассивной музыкотерапии                                                            | 2мин    |

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**