

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 75 «Светлячок» города Смоленска

**Конспект**  
**ООД по музыке**  
**с использованием здоровьесберегающих технологий**  
**для детей старшего дошкольного возраста**  
**«Музыка и здоровье»**

Автор- составитель:  
музыкальный руководитель  
Калинина А.М.

Смоленск,  
2023

**Цель:** Сохранить и укрепить здоровье детей посредством музыкально-ритмической и речевой активности.

**Задачи:**

- создание положительной психологической атмосферы на занятии, снижение эмоционального напряжения;
- обучение основам правильного певческого дыхания, расширение объема легких;
- формирование осознанного отношения детей к своему здоровью и развитие навыков собственного оздоровления;
- снижение мышечного напряжения путем обучения основам игрового самомассажа.

**Ход занятия:**

*Дети входят в зал, где их встречает музыкальный руководитель.*

**Музыкальный руководитель:**

Здравствуйте, мои друзья! Я сегодня хочу вас спросить вот о чем. Когда вы приходите в детский сад, что вы говорите тем, кого встречаете? Правильно, все воспитанные люди при встрече друг другу говорят... «Здравствуйте».

**Коммуникативное упражнение «Здравствуйте!»**

1. Доброе утро! разводят руки в стороны и слегка

Улыбнись скорее! кланяются друг другу

И сегодня весь день "пружинка"

Будет веселее. поднимают ручки вверх

Мы погладим лобик, выполняют движения по тексту

Носик и щечки.

Будем мы красивыми, наклоны головы к правому и левому

Как в саду цветочки! плечу поочередно

2. Разотрем ладошки (движения по тексту) Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова, будьте все здоровы! разводят руки в стороны

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, мы подарили друг другу

частичку здоровья, потому что вы сказали: "Здравствуйте!" Здоровья желаю.

А сейчас я предлагаю вам поприветствовать друг друга ещё раз, но

необычно. А как можно ещё поприветствовать друг друга?

- можно сказать «Доброе утро»

- можно пожать руку,

- можно сказать «Привет»

- можно помахать рукой.

Вот и давайте поиграем в игру «Приветствие». Ребята, послушайте, пожалуйста, музыку к игре. (звучит музыка). Сколько частей в музыке (Дети - две). Итак, в 1 части мы двигаемся, а во 2 - здороваемся.

## **Музыкально-ритмическая игра «Приветствие»**

**Музыкальный руководитель:** - Молодцы! Вот мы и поприветствовали друг друга и всех, кто присутствует в зале! (Садятся на стульчики)

У нас сегодня не простое занятие. Мы будем с помощью музыки укреплять своё здоровье. И сейчас расскажу я вам старую легенду:

"Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."

Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Музыкальный руководитель:** Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

**Вопрос:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? ( Ответы детей)

**Музыкальный руководитель:** Ребята, а вы знаете, что звуки могут лечить? Да - да. Звук «З» волшебный. Приложите руку к горлышку, оно вибрирует, звук «З» лечит горлышко. Когда оно заболит, нужно произносить этот звук.

Упражнение на дыхание «Жук»

Жук, жук, не жужжи, без жужжания скажи:

Как живётся? Не тужу!

Слышишь, весело жужжу! Ж-ж-ж!

Жук - жучок жёлтый бочок

На пути на лежи полетай, пожужжи! Ж-ж-ж!

Воспитатель: Звук «Ж» - тоже целебный. Руку положите себе на грудь и пожужжите. Слышите, как отдаётся? Если будете кашлять, чаще надо произносить это звук.

Но вот поднялся сильный ветер - в-в-в. Погудим, как ветер: в-в-в.

Два пальчика приложим к носику, завоем как ветер. Это тоже целебный звук, он лечит насморк.

**Музыкальный руководитель:** Давайте приготовим свои горлышки для пения, ушки для слушания, руки и ноги для танца.

### **Самомассаж «Голосок, проснись!» (автор Е.Плахова)**

Похлопаем немножко... *(хлопки в ладоши)*

И разотрем ладошки... *(трет ладоши друг об друга)*

А теперь еще сильнее,

Чтобы стало горячее! *(трет ладоши более быстро и интенсивно)*

Снизу вверх...сверху вниз... *(поглаживающие движения кончиками пальцев по шее)*

Голосочек наш, проснись! *(хлопают в ладоши)*

Сверху вниз...снизу вверх... *(поглаживающие движения кончиками пальцев по шее)*

В пении нас ждет успех! *(хлопают в ладоши)*

Спасибо за старание, потому что в этой игре мы с вами сделали зарядку для нашего дыхания и горлышка, теперь нам нужно сделать зарядку для губ и языка, они тоже помогают нам петь.

### **• Артикуляционная гимнастика.**

1. Покусывание кончика языка (по 10 раз с перерывами) - 3 раза.
2. «Цоканье лошадки» - щелчки языком. Чередуем громкое и тихое цоканье.
3. Упражнение «Иголки» покалывание языком верхнюю губу, нижнюю губу, щёки с обеих сторон.
4. Упражнение «щёточка». Провести языком между дёснами и губами.

**Музыкальный руководитель:** Давайте же посмотрим, насколько у вас развито дыхание?

Детям раздают разноцветные резинки длиной 10 см, они поют на одном звуке и растягивают резинку до тех пор, пока не закончится дыхание.

**«Осенний ветер»** Дети дуют на листья, ниспадающие с потолка.

### **Пальчиковая игра «Волшебный цветок»**

Спал цветок волшебным сном (кулачок крепко сжат).

Показался лепесток (Распрямить большой палец).

А за ним - его дружок (Указательный палец)

Вот и третий не проспал (Средний палец)

И четвёртый не отстал (Безымянный палец)

Вот и пятый лепесток (мизинец)

Вот раскрылся весь цветок!

(Кисть руки изображает форму тюльпана - глубокой чашечки)

**М.р:** А вы знаете, что веселье и смех продлевают жизнь? Поэтому давайте подарим, друг другу свои улыбки и сейчас будем танцевать.

### • Релаксация «Воздушные шарик»

А теперь нам нужно восстановить дыхание, расслабиться и отдохнуть. Для этого нам нужно лечь на ковёр на спину и согнуть колени.

Дети принимают исходное положение.

Представьте себе, что все вы - воздушные шарики, очень красивые и весёлые.

Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче.

Все ваше тело становится лёгким, невесомым.

И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие.

Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше.

Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...

(пауза - поглаживание детей).

Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно.

Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок.

Но вот пришла пора возвращаться домой.

**Музыкальный руководитель:** - Ребята, а какое у вас сейчас настроение?

(ответ) Давайте ещё раз улыбнемся друг другу! Понравилась ли вам наша встреча? А что понравилось больше всего? *(ответы детей)* Я говорю вам «спасибо»! Мне очень приятно было сегодня встретиться с вами, но наши часы мне говорят, что время нашей встречи подходит к концу.

Любите себя и окружающих вас людей, уважайте их. Умейте слушать природу: пение птиц, шум дождя и ветра, шёпот листьев, запахи растений.

Голоса природы наполнят ваше сердце радостью и подарят здоровье.

*Дети покидают зал.*