

«Весёлые упражнения для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»

Музыкально-оздоровительная работа в дошкольном учреждении – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Повышение уровня речевого развития.
- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями).
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Валеологические песенки-распевки. С них начинаются все музыкальные занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

В результате проведения на каждом занятии **дыхательной гимнастики** повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

В результате работы **артикуляционной гимнастики** повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного творчества.

Речевые игры позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в детском саду. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого

ребенка, его интересов. Для более полного развития музыкальных и физических способностей детей полезно повторять такие упражнения и дома, так как это закрепляет достигнутые в саду результаты, а также способствует укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.

Песенки-распевки

«Просыпайтесь!»

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
носом пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро!

Доброе утро всем, всем, всем!»

«Трямди-песенка»

Маленькие пальчики:

Трям-трям-трям!

Барабанят пальчики:

Трям-трям-трям!

А теперь ладошки:

Трям-трям-трям!

Шлепают ладошки:

Трям-трям-трям!

Кулачками постучим:

Трям-трям-трям!

По трям-трямски говорим:

- Трям-трям-трям!

Дыхательная гимнастика.

«Обними плечи»

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

«Ушки»

Ай-ай-ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

Артикуляционная гимнастика.

«Жаба-Квака»

(комплекс упражнений для мышц мягкого неба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала,

Сладко-сладко позевала. *Дети зевают.*
Травку сочную сжевала *Имитируют жевательные движения,*
Да водички поглотала. *глотание.*
На кувшинку села,
Песенку запела:
«Ква-а-а-а! *Произносят звуки отрывисто, громко.*
Квэ-э-э-э!
Ква-а-а-а!
Жизнь у Кваши хороша!

Речевая игра.

Встретились однажды во дворе Толстячки-Снеговички и Сосульки-Худышки. Удивились Сосульки: (*дети смотрят, подняв брови и широко открыв глаза*) «Ах, какие вы толстые!». Рассердились Снеговички: (*хмурят брови, морщат губы, смотрят сердито*) «Не такие мы уж и толстые!» Еще больше удивились Сосульки: (*округляют губы (как буква «О»), поднимают брови*) «О, да вы еще и сердитые!». Еще больше рассердились Снеговички: (*вытягивают губы трубочкой, сводят брови*) «У-у-у! Мы действительно сердитые!» Сморщили нос Сосульки: (*морщат нос*) «Фу, Не хотим с вами разговаривать!» Скривили губы Снеговички: (*изображают на лице возмущение*) «Пф! Ну и не надо».