**Методическая разработка на тему**

**«Использование оздоровительных технологий в музыкально ритмической и танцевальной деятельности».**

**Подготовила музыкальный руководитель:**

**Шевчук Яна Александровна**

**МКДОУ детский сад «Родничок» р.п. Линево 2022г.**

**Содержание.**

1.Пояснительная записка

2.Результаты реализации методической разработки.

Приложение: план мероприятий по музыкальному воспитанию с использованием оздоровительных технологийв музыкально ритмической и танцевальной деятельности

**Пояснительная записка.**

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

 Музыка является одним из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.  Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

 В результате работы над данной проблемой была создана система музыкально-оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

  **Целью** музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Результативность**: Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений.

**План мероприятий по музыкальному воспитанию с использованием оздоровительных технологий в музыкально ритмической и танцевальной деятельности.**

**У детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Образовательные задачи | Оздоровительные задачи | Репертуар |
| **Сентябрь - октябрь** |
| Дыхательная гимнастика | Учить вдыхать носом,выдыхать ртом. | Способствовать улучшению работы ЦНС  |  Дых. упр. «Ладошки» |
| Пальчиковая игра | Развивать мелкую моторику, сочетать игры для пальцев с речью. | Стимулировать развитие речи, наглядно действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия. | **–** Поросята**–** Про шенят**–** 1-2-3-4-5, начинаем мы играть– Дружат в нашей группе– Я здороваюсь везде– Дует ветер  |
|  Музыкальные и подвижные игры | Закреплять у детей основные движения. Учить детей согласовывать движения с музыкой. | Развивать внимание. Стимулировать двигательную активность. | **–** «После дождя» венгерская н.м. – Плетень р.н.п. обр. Калинникова– «Чей кружок быстрее соберётся»– Игра с бубном у.н.м. «Катерина»– «Золотые ворота» р.н.и.– Комбайнёр |

 **Ноябрь-декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рразвитие чувства ритма. | Учить ритмично аккомпанировать на детских шумовых инструментах, побуждать придумывать собственный акк-т. | Развитие концентрации, внимания, памяти. | **–** Тук-тук, молотком–Кружочки ( Выкладывать ритмические цепочки)– Ритмические карточки– Кап-кап– Гусеница (выкладывание имени гусеницы в соответствии с его ритмическим строением)– Весёлые колпачки (задания с колпачками)**–** «Во кузнице» р.н.п. игра на ложках |
| Пальчиковые игры | Развивать внимание и быструю реакцию на смену движений и жестов, чёткую дикцию. | Повышать работоспособность коры головного мозга, снимать тревожность. | – «Улитка»– «Дружат в нашей группе»– «Хвостатый-хитроватый» |
| Дыхательная гимнастика | Развивать глубину вдоха, работать над правильным движением рук при вдохе. | Способствовать улучшению работы органов дыхания. | ­- «Насос», «Кошка» |
| Ритмика и ритмопластика. | Развивать муз-ритмическое чувство; овладевать новыми танцевальными движениями.Согласовывать движения в паре. | Способствовать активизации мышечного тонуса. Вырабатывать чувства равновесия. | – Хороводный шаг (на всей ступне)– Торжественное шествие– Лёгкий бег на носках– Боковой галоп– Ходьба вперёд и назад по 4 шага |

**Январь-февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Музыкотерапия. | Учить дослушивать музыку до конца, уметь высказывать своё отношение к прослушанному. | Снимать напряжение, раздражительность. Восстанавливать спокойное дыхание. | Массаж головы «Надо голову помыть», «Обезьяна Чи-чи-чи», «Полоски» |
| Развитие чувства ритма | Учить ритмично аккомпанировать на детских шумовых инструментах, побуждать придумывать собственный акк-т |  Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка | **– «**Сел комарик» – ритмические нарточки– «По деревьям скок-скок» – «Весёлые повторяшки» (повторять ритм.цеп. из хлопков, щлепков)– «Гусеница» |
| Пальчиковые игры | Развивать мелкую моторику, сочетать игры для пальцев с речью. | Активизировать речевые центры головного мозга. | – «Коза и козлёнок» – «Поросята» – «Мы делили апельсин» – «Дружат в нашей группе» – «Зайка» – «Шарик» – «Мы капусту рубим»**– «**Дети ёлку наряжали» |
| Дыхательная гимнастика | Развивать носовое дыхание. | Укреплять мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. | - «Кошка», «Ветерок» |
| Речевая игра | Развивать чувство ритма, учить слушать пульсацию. | Развивать слух. | - Тюшки, тютюшки» |
| Ритмика и ритмопластика. | Добиваться чёткости и синхронности выполнения движений. Своевременно менять движение после смены характера музыки. Поскоки и бег выполнять легко и бесшумно. | Развитие разнообразных двигательных и физических навыков | – «Марш» муз.И.Кишко – «Мячики» муз.Чайковского– «Шаг и поскок» муз. Т.Ломовой – упражнение «Весёлые ножки» – Ковырялочка (ливенская полька )– Приставной нем.нар.мел.– «Побегаем-попрыгаем» узм.С.Соснина– «Ветер и ветерок» Бетховен – Притопы (финн.нар.мел |
| Пляски, хороводы | Своевременно начинать и заканчивать движение. Согласовывать движение в паре. | Расположить детей друг к другу, раскрепостить их. | **–**Парная чеш.нар.мел– Свободная творческая пляска (р.н.м. «Полянка»– «Пошла коза по мостику» (пляска-приглашение р.н.п.)– Весёлый танец –Озорная полька– «Потанцуй со мной, дружок» (обр. И.Арсеева, англ.нар.мел) |
| Музыкальные и подвижные игры | Побуждать детей к импровизации, активно принимать участие в подвижных играх | Укреплять опорно-двигательный аппарат. Раскрепощать. | **– «**Кот и мыши»– «Займи место» – «Ловишки» муз.Й.Гайдна – «Что нам нравится зимой» муз.Е.Тиличеевой– «Игра со снежками»– «Чей кружок быстрее соберётся»  |
| Игровой самомассаж | Побуждать к активному участию в игрового самомассажа | Развивать двигательную память. Воспитывать бережное отношение к своему телу. | Массаж головы «Надо голову помыть», «Обезьяна Чи-чи-чи», «Полоски» |

 **Март-апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Музыкотерапия | Развивать у детей интерес к музыке;Побуждать к оценочным суждениям;Различать содержание, характер музыки;Учить различать части произведения. | Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка. | – Вальс (Чайковский)– Баба яга (Чайковский)– Игра в лошадки (Чайковский) – Зима прошла муз.Н.Метлова, л.М.Клоковой **–** На слонах в Индии (м.Е.Гедике)***– Слон*** ***– Аквариум*** |
|  Развитие чувства ритма.  |  Поддерживать у детей интерес к музицированию; Развивать представление о звуках;Учить согласованной игре в оркестре. | Развивать память, внимание, интерес, слух. | **–** Жучок – Мишки– ритмические цепочки– По деревьям скок-скок – ритмические карточки– Лиса***– «Светит месяц» – оркест*** |
| Пальчиковые игры | Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики, учить работать каждым пальчиком правой и левой руки. | Развивать зрительно-двигательную координацию движений. | – Семья– Мы делили апельсин – Кулачки – Вышла кошечка  |
| Дыхательная гимнастика | Учить делать короткий вдохи продолжительный выдох | Способствуют выравниванию осанки. Насыщать кровь кислородом и усиливать ее приток к головному мозгу. | - «Коровы»­- «Насосы» |
| Речевая игра | Развивать координацию речи и движений; развивать творческое воображение, подражательность, общие речевые навыки; добавить в игры звучащие жесты, игру на самодельных шумовых инструментах. | Развивать фонематическое восприятие, активизировать движения. | «Дождик», «Титатута», «Таря-Маря» |
| Ритмика и ритмопластика. | Развивать муз-ритмическое чувство;Точно выполнять смену движений в упражнениях;Продолжать учить различать двухчастную форму; Учить двигаться парами, тройками, четвёрками; Развивать коммуникабельность;Передавать в движениях смену настроения  | Создание эмоционально-психологической комфортности детей, формирование положительной самооценки. | – Пружинящий шаг и бег муз.Е.Тиличеевой– Передача платочка муз.Т.Ломовой – Отойди-подойди . – Упражнение для рук – Ах ты, берёза р.н.м.– Разрешите пригласить р.н.м. «Ах ты, берёза»– Кто лучше скачет (Т.Ломова ) – Марш (парами, тройками, четвёрками) – Побегаем (м.К.Вебера ) по очереди М, Д**–** Отойди-подойди – После дождя (венг.н.м )– Три притопа (Ан.Александров ) ходьба-хлопки, ходьба-притопы*–* Цирковые лошадки В.*Витлин*  |
| Музыкальные и подвижные игры | Развивать быстроту и ловкость в играх; | Усилять мышечный «корсет» позвоночника. Улучшать функцию дыхания, сердечно-сосудистой системы. | – Найди себе пару л.н.м. – Ловишки– «Сапожник» – Марома (р.н.и.)– Космонавты– Ручеёк– Птицы в гнёзда (Са-фи-дансе )– Мы весну зовём – Скворушки (сл. Э.Макшанцевой, м А,Филлипенко )– Прыгай и замри (анг.н.п., обр. О.Комарницкого )– игра с бубном |
| Игровой массаж | Побуждать к активному участию в игрового самомассажа | Развивать интеллектуальные функции.Развивать двигательную память.Воспитывать бережное отношение к своему телу.Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие. | Массаж головы «Надо голову помыть», «Обезьяна Чи-чи-чи», «Полоски» |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Активное слушание музыки. Музыкотерапия | Продолжить знакомство с творчеством П.И.Чайковского;Побуждать к оценочным суждениям;Различать содержание, характер, строение музыки. | Повышать иммунитет детей, снимать напряжение и раздражительность, восстанавливать спокойное дыхание.  | – Вальс (м.П.Чайковский )– Утки идут на речку (м.Д,Львова-Компанейца )– игра в лошадки (П.Чайковский)– Неаполитанская песенка (Чайковский)– Лисичка поранила лапу (м.В.Гаврилина )– Кукушка (м.С-Санс) |
|  Развитие чувства ритма | Развивать ритмическое чувство; (ритмические карточки) | Развивать ассоциативное мышление. | – маленькая Юленька – ритмические карточки– Две гусеницы разговаривают (м.Д.Жученко )– Федосья  |
| Пальчиковые игры | Развивать мелкую моторику, согласовывать текст и движение. |  Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять. Развивать фантазию и воображение | – Цветок – Коза и козлёнок– поросята– Мы делили апельсин– Дружат в нашей группе – Крючочки – Загадки-пантомимы (отгадать по движениям рук игру) |
| Дыхательная гимнастика | Развивать носовое дыхание. | Улучшать работу головного мозга, сердца, нервной системы.( Исчезает напряжение в горле, голосовых связках. При правильном дыхании повышается иммунитет.) | - «Кошка», «Ветерок» |
| Речевая игра | Развивать чувство ритма, учить слушать пульсацию. | Развивать речь, тактильные ощущения, активизировать движения. | - Тюшки, тютюшки» |
| Ритмика и ритмопластика. | Учить различать двухчастную форму; Учить менять характер выполнения движений в зависимости от особенностей музыки; Стараться ритмично выполнять такие упражнения, как ковырялочка, приставной шаг, притопы;Выполнять движения с предметами (обруч, флажки); | Усиливать приток крови к легким. Улучшать работу кишечника и желудка.( Движения укрепляют сон.) Снимать умственную усталость. Повышать настроение, концентрацию внимания. | – Спортивный марш (м.В.Золотарёва – Упражнение с обручем (лат.н.м. )– Ходьба и поскоки. Мальчики и девочки (англ.н.м. )– Петушок – после дождя (венг.н.м.)– Три притопа (м.Ан.Александрова )– Смелый наездник (м.Р.Шумана)– Великаны и гномы– Попрыгунчики – Аист– Кружение. Вертушки (у.н.м. )– Приставной шаг– Ковырялочка– Отойди-подойди (чеш.н.м.) |
| Музыкальные и подвижные игры | Развивать быстроту и ловкость в играх;Развивать воображении. | Развитие чувства правильной позы;   укрепление мышечного «корсета» позвоночника. | – игра с бубном (м.М.Красева)– Горошина (м.В.Карасёвой )– Перепёлка (чеш.н.п. ) – Весёлый танец (евр.н.м. )– Ловишки – Кот и мыши – Сапожник (пол.н.м.) |
| Игровой массаж | Побуждать к активному участию в игрового самомассажа | Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки. | Массаж головы «Надо голову помыть», «Обезьяна Чи-чи-чи», «Полоски» |