**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 вдох  и 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» |