Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Тулуна

«МБДОУ «Детский сад «Карамелька»

Система современных технологий оздоровления дошкольников.

**Сборник по оздоровлению детей дошкольного возраста через различные виды музыкальной деятельности и оздоровительных досугов.**

Составитель: Музыкальный руководитель Петрова А. М.,

1 квалификационной категории

«МБДОУ «Детский сад «Карамелька»

2024 г.

Из всех видов искусства именно музыка обладает наибольшей силой воздействия, на человека непосредственно обращаясь к его душе, миру его переживаний, настроений.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев эти различные направления оздоровительных видов гимнастики-ритмическая гимнастика, суставная гимнастика и дыхательная гимнастика.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различным рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепление здоровья ребёнка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Перед каждым педагогом и музыкальным руководителем дошкольного образовательного учреждения стоит задача чрезвычайной важности-наряду с воспитанием и общим развитием дошкольников заботиться о здоровье детей и с целью профилактики различных заболеваний проводить оздоровительные упражнения.

Далеко не каждый педагог может ориентироваться в многообразии предлагаемых технологий по оздоровлению детей.

Как защитить от инфекции верхние дыхательные пути? Как повысить в организме уровень иммуноглобулина? Как приобрести правильную осанку и походку? Как преодолеть психологическую защиту ребёнка-успокоить, или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребёнком?

Ответы на эти вопросы содержаться в предлагаемых вашему вниманию методических рекомендациях.

Методические рекомендации содержат краткую, но ёмкую информацию.

В сборнике представлены: Упражнения физвоколиза оздоровительного А.И. Попова по реобилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья. Также представлена артикуляционная гимнастика В.В. Емельянова «Фонопедический метод развития голоса». Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Дыхательные упражнениядля детей с речевой патологией, где пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

«Лечебно-профилактический танец» «ФИТНЕС-ДАНС» Ж. Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной. Это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебно-физической культуры (ЛФК), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций систем организма.

Музыкально-подвижные игры, которые оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах, развивают выносливость. Также представлен музыкальны материал по музыкотерапии, который позволяет решить ряд проблем: преодолеть психическую защиту ребёнка-успокоить или наоборот настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребёнком; развить коммуникативные и творческие возможности ребёнка, занять его увлекательным делом-музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах. Улыбкотерапия, которая снимает нервно-психические перегрузки, восстанавливает положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставляет детям радость. Ритмотерапия, которая включает в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности-уже отдых, помогают добиться эмоциональной разрядки.

Логоритмическа гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжения после долгого сидения.

«Фольклорная терапия, которая способствует раскрепощению, самоидентификации, социализации, принятию ими нравственных норм и норм этического поведения. Также представлен музыкальный материал о деревянных ложках, которые играют немаловажную роль в оздоровлении, помогают при рассеянности, невнимательности, заторможенности, гиперактивности, может помочь в исправлении кривого детского подчерка

Также представлен музыкальный материал оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. Развлечения имеют оздоровительную направленность. Дети закрепляют навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, дыхательных упражнений, обобщают знания о здоровом образе жизни, развивают двигательные навыки. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и.т.д.) При массаже пальцев рук можно использовать следующие приёмы: 1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него; 2. растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко. Досуги предлагаются на материале русских народных сказок, хорошо знакомых детям и любимых ими.

Сборник адресован воспитателям музыкальным руководителям ДОУ, а также может быть полезно родителям дошкольников, заинтересованным в развитии своих детей.

**Содержание**

**Пояснительная записка………………………………………………**

**Глав I. Музыкотерапия…………………………………………………………**

* 1. ***Задачи музыкотерапии……………………………………………………………***
  2. ***Рекомендации по использованию музыкотерапии на музыкальных занятиях……………………………………………………………………………***

**Глава II. Оздоровительные упражнения на музыкальных занятиях**

* 1. **Упражнения физвоколиза оздоровительного А.И. Попова…………...**
  2. **Артикуляционная гимнастика В.В. Емельянова …………………….**
  3. **Элементы дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой**

**Глава III «Улыбкотерапия» ……………………………………**

**Глава IV «Ритмотерапия ………………………………………………**

**Глава V «Логоритмика» ………………………………….**

**Глава VI «Фольклорная терапия в детском дошкольном образовательном учреждении» …………………………………**

**ГлаваVII Дыхательные упражнения……………………………………….**

**Глава VIII «Лечебно-профилактический танец» «ФИТНЕС-ДАНС» Ж. Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной (старший возраст)**

**Глава IX «Музыкальные игры, как средство сохранения здоровья дошкольников» ……………………………………………………………**

**Глава X «Игра на ложках» ……………………………………………….**

**Глава XI «Оздоровительный досуг-сказка для детей 4-5 лет» ………….**

**Список использованной литературы………………………………………**

**Глав I «Музыкотерапия»**

***Задачи музыкотерапии***

Музыкотерапия может применяться как самостоятельная технология как вспомогательная. Музыкотерапия-это контролируемое использование музыки в коррекции психо - эмоциональной сферы ребёнка. это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно –психическую сферу детей происходит при её пассивном или активном восприятии.

***Задачи музыкотерапии:***

-преодолеть психологическую защиту ребёнка;

-успокоить, настроить, активизировать, заинтересовать;

-занять ребёнка увлекательными музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах;

-оказать лечебное воздействие на нервно-психическую сферу.

Музыкотерапию можно использовать при прослушивании музыкальных произведений, пении песен, проведении музыкальных пауз на занятиях, как сопровождение изобразительной деятельности.

***Рекомендации по использованию музыкотерапии на музыкальных занятиях.***

При использовании музыкотерапии на музыкальном занятии необходимо соблюдать следующие требования:

-использовать для прослушивания только те произведения, которые нравятся детям;

-продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течении всего занятия.

-необходимо знать, что продолжительное влияние на организм ребёнка оказывает классическая музыка. Успокаивают произведения И. Б. Баха (Прелюдия и фуга ре минор, концерт ре минор для скрипки, «Итальянский концерт»), Л. Бетховена (Увертюра. «Эгмонт», шестая симфония, мазурки и прелюдии, «Лунная соната»), П. И. Чайковского (Шестая симфония, 3-я часть), Ф. Шопена (Ноктюрн соль минор), Ф. Листа («Венгерская рапсодия №2»). Возбуждающий эффект свойствен музыке Вагнера и Равеля.

-рекомендуется прослушивать такие музыкальные инструменты как: фортепиано-снимает возбудимость, успокаивает нервную систему; скрипка, флейта-расслабляет; кларнет-улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую систему.

***Примерные игровые упражнения для музыкотерапии:***

**«Морское путешествие»** (музыкальное моделирование)

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.» (Чайковский «Баркаролла»)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

**«Упрямая подушка»** (снятие общего напряжения, упрямства) Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

**«Баба Яга»** (музыкально- подвижная игра)

 На площадке чертится круг. Дети стоят за кругом. Водящий – баба Яга становится в центр круга с завязанными глазами. Дети идут за кругом и поют:

 В темном лесе есть избушка стоит задом-наперед, (поворачиваются в другую сторону)

А в избушке той старушка Бабушка Яга живет.

У нее глаза большие,

Словно огоньки горят. (показывают руками)

Ух, сердитая какая! (приседают испуганно)

Дыбом волосы стоят! (вскакивают, поднимают руки вверх, пальцы растопырены) Дети запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него, а баба Яга старается их поймать. (Чайковский «Баба Яга»)

**«Горелки»** (подвижная игра)

 Водящему плотно завязывают глаза. Игроки поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». Игроки разбегаются, замирают на месте и звенят в колокольчики, а водящий с завязанными глазами ищет их. (Звучит Римский-Корсаков «Испанское каприччио»)

**Глава II «Оздоровительные упражнения на музыкальных занятиях»**

**Упражнения физвоколиза оздоровительного А.И. Попова**

Это упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья, основанные на пропеваемых определённых звуках или звуковых сочетаниях.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуках, произносимых голосом. Знали из покон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учётом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

**Гласные звуки:**

А-снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э-улучшает работу головного мозга;

И-лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, прочищает нос;

О-оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

Улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы-лечит уши. Улучшает дыхание.

**Звукосочетания.**

Ом-снижает кровяное давление;

Ай, Па-снижает боли в сердце;

Ух, Ох, ах-стимулирует выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

**Согласные:** (лучше их пропевать)

В.Н.М-улучшают работу головного мозга;

С-лечит кишечник, сердце, лёгкие;

Ш-лечит печень;

Ч-улучшает дыхание;

К, Щ-лечат уши.;

М-лечит сердечные заболевания.

**Артикуляционная гимнастика В.В. Емельянова**

Сотни учителей музыки и хормейстеров в России и за рубежом используют фонопедический метод развития голоса. Десятки тысяч детей, подростков и взрослых ежедневно поют необычные, кажущиеся кому-то забавными, а кому-то странными упражнения системы Емельянова. Система взглядов, метод и школа, созданные В. В. Емельяновым, работают на всех уровнях – от детского сада до консерваторий и оперных театров.

Покусать кончик языка, повторить это 4-8 раз,

пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез.

Полость рта увлажнилась.

«Шинковать язык», т.е. покусывая язык,

постепенно его высовывать так.

Чтобы вы стали покусывать середину языка.

Также повторить эту процедуру 4-8 раз.

На щёчках выстраиваем унисон (фа, соль- 1й октавы).

Попротыкайте языком верхнюю губу, нижнюю губу, щёки.

Упражнение называется «иголочка»

Проведите языком между дёснами и губами.

Упражнение называется щёточка, как бы чистим языком зубы.

Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого.

Потом верхнюю.

Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение,

поднимая верхнюю губу, оскаливая верхние зубы.

После этого помассируйте также энергично,

чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти «вперёд-вниз»,

т.е. круговые движения.

дальше-вертикальной-вниз.

Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти «вперёд-вниз» с открыванием верхних зубов,

т.е. с активной –верхней губой, и с оттопыреванием нижней губы так.

Чтобы были обнажены 4 верхних 4 нижних зуба.

Повторить несколько раз.

Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена «вперёд-вниз» на максимум.

И при этом углы рта не напряжены.

Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного не более короткую сторону. Эта артикуляционная позиция называется «Злая кошка»

**Элементы дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой**

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействуют на организм в целом:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание;

- улучшают дренажную функцию бронхов;

- положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в новоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус;

- улучшают нервно – психическое состояние организма.

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

(по Н.А. Стрельниковой)

***ЛАДОШКИ***

|  |  |
| --- | --- |
| Ладушки – ладошки,  Звонкие хлопошки.  Мы ладошки все сжимаем,  Носом правильно вдыхаем.  Как ладошки разжимаем,  То свободно выдыхаем. | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.  Сжимают ладошки в кулачки, одновременно шумный вдох (шмыгание носом)  Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох- пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения. |

***ПОГОНЧИКИ***

|  |  |
| --- | --- |
| Вот погоны на рубашке,  Темный кожаный ремень.  Я теперь не просто мальчик –  Летчик я военный! | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.  С силой толкаем кулачки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки при этом в стороны не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) – вдох.  Возвращаем руки в исходное положение – выдох уходит пассивно. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения |

***НАСОС***

|  |  |
| --- | --- |
| По шоссе летят машины –  Все торопятся, гудят.  Мы накачиваем шины,  Дышим много раз подряд. | Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклоны осуществляются за счет скругленной спины, ноги прямые.  «Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона. |

***КОШКА***

(приседание с поворотом)

|  |  |
| --- | --- |
| Мягонко ступают ножки,  Язычком ест вместо ложки,  Ты погладь ее немножко –  Сразу замурлычет….(кошка)  Г. Цуканова | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.  На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (пружинка), а кисти рук делают хватательные движения – вдох.  Сразу после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела идет обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».  На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук , находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательные движения слева – с шумным и коротким вдохом через нос. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. |

***ОБНИМИ ПЛЕЧИ***

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, какой хороший я!  Как же я люблю себя!  Крепко обнимаю,  Носиком вдыхаю. | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна располагаться чуть ниже. На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох! Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. Норма: 4 раза по 4 движения -вдоха. |

***ИГРУШКА – НЕВАЛЯШКА***

|  |  |
| --- | --- |
| Наклонилась неваляшка,  Но упасть – не упадет,  Даже если кот мой Яшка  Неваляшку в бок толкнет.  В бок толкнет игрушку он  И в ответ услышит звон.  Интересно очень Яшке:  Что внутри у неваляшки? | Дети стоят, ровно и прямо; голова слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение состоит из двух простых «Насос» и «Обними плечи». На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох! Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя сильно кланяться, кисти рук не должны доходить до колен. Получается так: руки к коленям – вдох «с пола». Руки к плечам – вдох «с потолка». Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. |

***ВПРАВО – ВЛЕВО***

|  |  |
| --- | --- |
| Ёжик по лесу гулял  И цветочки собирал.  Справа – белая ромашка,  Слева – розовая кашка.  Как цветочки пахнут сладко!  Их понюхают ребятки. | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» поворачиваем голову вправо – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево – тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Упражнение можно делать сидя. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. |

***КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК***

|  |  |
| --- | --- |
| Ай-ай-ай!  Проказник мишка  Разбросал по лесу шишки!  Будем головой качать,  Носом правильно вдыхать. | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох! О выдохе не думать он уходит в промежутке между наклонами – вдохами. Плечи не поднимаются. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. |

***МАЯТНИК ГОЛОВОЙ***

|  |  |
| --- | --- |
| Тик-так! Тик-так!  Стучат часы,  И маятник качается.  У наших добрых малышей  День новый начинается! | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в исходное положение) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) – вдох! Выдох уходит посередине каждого вдоха. Шея без напряжения. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. |

***ПЕРЕКАТЫ***

|  |  |
| --- | --- |
| Мы умеем танцевать,  Носом правильно вдыхать.  А теперь учиться будем  Перекаты выполнять! | Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу, левая – сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища. Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счет «раз» делаем пружинку. После этого передняя нога в той же позе тела выпрямляется в колене – выдох уходит пассивно. Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу. На счет «два» делаем пружинку. Одновременно передняя нога, не сгибаясь, встает на носочек (на нее не опираться) – вдох! Сразу же после приседания нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же опять переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу. Норма 4 раза по 4 движения вдоха, не меняя положения ног. Затем все упражнение повторяется с другим положением ног. |

***ШАГИ***

|  |  |
| --- | --- |
| Праздник в детский сад пришел –  Все танцуют «Рок-н-ролл»!  (передний шаг или «Рок-н-ролл») | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю. На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели – вдох! Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене – выдох. То же с левой ноги. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения. *Задний шаг.* На счет «раз» слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя правой пяткой по ягодице – вдох! Сразу после этого обе ноги выпрямились (заняли и.п.) – выдох. «Два» - слегка присели на правой ноге, левую согнутую ногу отвели назад и «хлопнули» левой пяткой – вдох! Норма: 4 раза по 4 вдоха движения. |

**Глава III «Улыбкотерапия»**

Знания музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки. Восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятиях создание благоприятного эмоционального-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идёт более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих способностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбке на уроке-улыбки и учителя и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравиться больше. Увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость, очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка, Помимо того, что при пении за счёт улыбки улучшается качество звука-он становиться светлым, чистым, свободным, внесённая улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

**Глава IV «Ритмотерапия**»

На занятиях хорового пения следует применять ритмотерапию-включать в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности-уже отдых, помогают добиться эмоциональной разрядки. Снять умственную перегрузку и утомление. Ритм. Который диктует музыка головному мозгу. Снимает нервное напряжение, улучшает тем самым речь ребёнка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями. А уже потом разучивают. Для получения наибольшей эфективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямления и разгрузки позвоночника. Музыкально-ритмические минутки способствуют улучшения здоровья.

**Сказки-шумелки**

**Цели и задачи:**

1.      Ребёнок реализует свои представления, образы в шумах, звуках, ритмах в игровом сказочном оформлении, что всегда сопровождается положительными эмоциями.

2.      Звукоподражание на различных шумовых и детских инструментах различными способами, с различной громкостью и оттенками способствует развитию творческой фантазии.

3.      Совместное музицирование и игровая деятельность взрослого и детей формирует навыки общения.

4.      Развивается слуховая память, дети учатся внимательно слушать и быстро реагировать на отдельные слова сказок.

5.      Развивается слух детей, они различают даже небольшие оттенки звучания: громкости, продолжительности, высоты, тембра, акценты и ритмы.

6.      Формируются навыки сотрудничества и сотворчества. Развивается выдержка.

**Сказка-шумелка «Медведь»**

«Шел однажды медведь по лесу *(барабан).*Захотелось ему медку поесть. Вдруг видит он улей, а пчелы в нем так и жужжат *(расчёска).* Знал медведь, что связываться с пчелами опасно. Но уж больно ему медку хотелось. «Авось не покусают», - подумал медведь и залез в улей. Тут пчелы накинулись на него и стали жалить *(расчёска).* Завыл медведь, застонал.(*голос).*еле ноги унес. Бежит по лесу, а сам пчелам грозит*: (барабан).*   
–Вот уж я вас!  
Спилю сейчас сук побольше и всех вас разнесу!

Вскарабкался он на дерево. Сел на самый толстый (*барабан)* сук *(тёрка)*и начал его пилить.  
Летела мимо птичка-синичка *(дудочка).*  
- Не пили, медведь, веточку! Гнездышко моё разоришь и сам упадешь! – прощебетала она тоненьким голоском.  
- Без тебя обойдусь!- прорычал медведь в ответ. А сам дальше пилит. *(терка).*  
Скакала по веткам белочка: *(шумовой колокольчик).*  
- Перестань, медведь, пилить! Всех бельчат разбудишь и сам упадешь!  
- Скачи своей дорогой, - буркнул медведь. А сам дальше пилит *(терка).*  
Пробегал мимо олень: *(трещётки).*  
- Не пили, медведь, сук! Нас без свежей травы оставишь и сам упадёшь!  
Не слушает медведь никого, знай себе пилит *(тёрка).*  
Выбрались из нор маленькие зверьки: мышки, ёжики, кроты. Смотрят, а медведь все пилит.  
Тут мимо ворона пролетала и каркнула: (*голос).*  
- Ой, упал медведь!  
Сук *(смять стаканчик пластиковый)* обломился и рухнул.*(барабан)* Упал медведь с дерева. Все бока отшиб. Заплакал, застонал. (*голос).*  
- Простите меня, друзья, всех обидел и сам пострадал.  
Пожалели звери незадачливого медведя. Помогли ему подняться. И впредь наказали:  
- Никогда не пили сук, на котором сидишь!»

**Сказка - шумелка "ЗИМА В ЛЕСУ"**

Осенью мышки с утра до вечера бегали по лесу, собирали еду на зиму*(бегать пальцами по барабану)*

А белочки прыгали по веткам, собирая шишки(кастаньеты)

И вот с неба стали падать снежинки (*удары палочкой по металлофону )*

Снег укрыл землю пушистым белым одеялом и на снегу были видны следы маленьких лапок (*удары по треугольнику)*

Белочки устраивали себе гнезда на деревьях, мыши попрятались в свои норки и делали себе гнездышки из травы (*шуршать бумагой)*

У всех было много еды: белки грызли орешки (*удары деревянными ложками)*

**Сказка - шумелка «Трусливый заяц»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил-был в лесу заяц-трусишка.  Вышел однажды заяц из дома, а ёжик в кустах вдруг как зашуршит! | Шуршим пакетом |
| Испугался заяц и бежать. | быстро встряхиваем кастаньеты |
| Бежал, бежал и присел на пенёк отдохнуть. А дятел на сосне как застучит! | стучим ложками |
| Бросился заяц бежать. | быстро встряхиваем кастаньеты |
| Бежал, бежал, забежал в самую чащу, а там сова крыльями как захлопает! | шлёпаем руками по ногам |
| Побежал заяц из леса к речке. | быстро встряхиваем кастаньеты |
| А на берегу речки лягушки сидели. | проводим палочкой по рубелю |
| Увидели они зайца и прыг в воду. | проводим палочкой по металлофону |
| Обрадовался заяц, что лягушки его испугались - и смело поскакал обратно в лес. | медленно ударяем кастаньетами по ладони ("смелый заяц") или используем барабан |

**ЧЕЙ ГОЛОС ЛУЧШЕ**

**(инсценировка и шумовой оркестр)**

|  |  |
| --- | --- |
| Однажды на кухне поспорила посуда, чей голос лучше.  «У меня просто волшебный голос», - сказал большой хрустальный  бокал. И он зазвенел. | ТРЕУГОЛЬНИК или БОКАЛ |
| «У нас тоже очень приятные голоса», - сказали две чашечки. Одна из них была побольше, а другая – поменьше, но их ставили на стол вместе и они подружились. «Мы вместе можем сыграть песенку», - сказали чашечки и зазвенели. | ДВЕ ЧАШКИ ИЛИ МЕТАЛЛОФОН |
| « Мы тоже умеем играть», - сказали деревянные ложки и сыграли что-то весёлое. | ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ |
| «Лучше послушайте меня», - сказала баночка с крупой. «У меня тихий, но интересный голос». И она загремела: | БАНОЧКА С КРУПОЙ ИЛИ МАРАКАСЫ |
| «Разве это музыка?», - закричала большая картонная коробка. «Тебя же почти не слышно! Вот как надо играть!», - и она громко застучала. | КОРОБКА ИЛИ БАРАБАН |
| «Голос громкий, но не очень приятный», - сказала большая сковородка. «Послушайте теперь меня». И она зазвонила, как колокол: | СКОВОРОДКА ИЛИ ТАРЕЛКА |
| Но тут Катенька, которая стояла под дверью и всё слышала, закричала:  «Мама, бабушка! Я нашла музыкальные инструменты! Идите на кухню!»  И она включила магнитофон, и все стали играть под музыку, а мама запела.  И это был самый лучший голос! | ПЕНИЕ |

**«Теремок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Стоит в поле теремок. | БУБЕН |
| Бежит мимо мышка-норушка. Увидела теремок, остановилась и спрашивает — Терем-теремок! Кто в тереме живет? Никто не отзывается. Вошла мышка в теремок и стала там жить. | КОЛОКОЛЬЧИК |
| Прискакала к терему лягушка-квакушка и спрашивает  — Терем-теремок! Кто в тереме живет? | УДАРЫ ДЕРЕВЯННЫМИ  ЛОЖКАМИ |
| — Я, мышка-норушка! А ты кто? | КОЛОКОЛЬЧИК |
| — А я лягушка-квакушка | ЛОЖКИ |
| — Иди ко мне жить!  Лягушка прыгнула в теремок. Стали они вдвоем жить. | КОЛОКОЛЬЧИК |
| Бежит мимо зайчик-побегайчик остановился и спрашивает:  — Терем-теремок! Кто в тереме живет? | ТРЕУГОЛЬНИК |
| — Я, мышка-норушка | КОЛОКОЛЬЧИК |
| — А я лягушка-квакушка — А ты кто? | ЛОЖКИ |
| — А я зайчик-побегайчик. | ТРЕУГОЛЬНИК |
| Идет мимо лисичка-сестричка. Постучала в окошко и спрашивает: — Терем-теремок! Кто в тереме живет? | ШУРШАЛОЧКА |
| — Я, мышка-норушка | КОЛОКОЛЬЧИК |
| — А я лягушка-квакушка | ЛОЖКИ |
| —А я зайчик - побегайчик — А ты кто? | ТРЕУГОЛЬНИК |
| — А я лисичка-сестричка— иди к нам жить!  Забралась лисичка в теремок. Стали они вчетвером жить. | ШУРШАЛОЧКА |
| Прибежал волчок-серый бочок, заглянул в дверь и спрашивает: — Терем-теремок! Кто в тереме живет? | ШУМЕЛОЧКА |
| — Я, мышка-норушка | КОЛОКОЛЬЧИК |
| — А я лягушка-квакушка | ЛОЖКИ |
| —А я зайчик - побегайчик | ТРЕУГОЛЬНИК |
| — А я лисичка-сестричка — А ты кто? | ШУРШАЛОЧКА |
| — А я волчок-серый бочок. | ШУМЕЛОЧКА |
| — Иди к нам жить!  Волк влез в теремок. Стали они впятером жить. Вот они в теремке живут, песни поют. | МЕТАЛЛОФОН |
| Вдруг идет медведь косолапый. Увидел медведь теремок, услыхал песни, остановился и заревел во всю мочь:  — Терем-теремок! Кто в тереме живет? | УДАРЫ ПО БАРАБАНУ |
| — Я, мышка-норушка. | КОЛОКОЛЬЧИК |
| — А я лягушка-квакушка | ЛОЖКИ |
| —А я зайчик - побегайчик | ТРЕУГОЛЬНИК |
| — А я лисичка-сестричка | ШУРШАЛОЧКА |
| — А я волчок-серый бочок.  — А ты кто? | ШУМЕЛОЧКА |
| — А я медведь косолапый | БАРАБАН |
| Медведь и полез в теремок. Лез-лез, лез-лез — никак не мог влезть и говорит:  — А я лучше у вас на крыше буду жить. | БАРАБАН |
| Влез медведь на крышу и только уселся — трах! — развалился теремок. Затрещал теремок, упал набок и весь развалился | Мнем  БУМАГУ |
| Еле-еле успели из него выскочить мышка-норушка, лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик, лисичка-сестричка, волчок-серый бочок — все целы и невредимы. | КОЛОКОЛЬЧИК, ЛОЖКИ,  ТРЕУГОЛЬНИК,  ШУРШАЛОЧКА,ШУМЕЛОЧКА |
| Принялись они бревна носить, доски пилить — новый теремок строить.Лучше прежнего построили!! | РАСЧЁСКОЙ ПО КРАЮ СТОЛА МЕТАЛЛОФОН |

**«Репка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил-был дед с бабкой да внучка | БУБЕН |
| И были у них собака Жучка, кошка Муська и мышка-норушка. | ПОГРЕМУШКА, ТРЕУГОЛЬНИК, КОЛОКОЛЬЧИК |
| Посадил как-то дед репку, и выросла репка большая-пребольшая — рук не хватит обхватить! | МЕТАЛЛОФОН |
| Стал дед репку из земли тащить: тянет-потянет, вытянуть не может. | МЯТЬ БУМАГУ |
| Позвал дед на помощь бабку. | ШУМЕЛОЧКА |
| Бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут. | УДАР ЛОЖКАМИ, МЯТЬ БУМАГУ |
| Позвала бабка внучку | ШУРШАЛОЧКА |
| Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут. | 3 раза УДАРЫ ЛОЖКАМИ, МЯТЬ БУМАГУ |
| Кликнула внучка Жучку. | ПОГРЕМУШКА |
| Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут. | 4 раза УДАРЫ ЛОЖКАМИ, МЯТЬ БУМАГУ |
| Кликнула Жучка кошку. | ТРЕУГОЛЬНИК |
| Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут | 5 раз УДАРЫ ЛОЖКАМИ, МЯТЬ БУМАГУ |
| Кликнула Муська мышку. | КОЛОКОЛЬЧИК |
| Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут — вытащили репку. | 6 раз УДАРЫ ЛОЖКАМИ, МЯТЬ БУМАГУ, МЕТАЛЛОФОН |

**Глава V «Логоритмика»**

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжения после долгого сидения. Усиливают кровообращение. И создают благоприятные условия отдыха для ранее возбуждённых отделов мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объеденены в комплексы общеразвивающих упражнений. Которые выполняют в положении стоя и сидя. В них задействованы группы мышц-как шейного отдела, плечевого пояса. Так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то. Чтобы учащиеся не только радовались движениям. Но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

**Движения**

***ПЕСНЯ «ЛИСТОЧКИ»***

Листья осени тихо кружатся, *качают руками над головой вправо, влево;*

Листья под ноги нам тихо ложатся. *Приседают;*

И под ногами шуршат, шелестят, *водят руками по полу вправо, влево;*

Будто опять закружиться хотят.

И под ногами шуршат, шелестят, *встают, водят руками ↑и↓по очереди и*

*глазами следят за движением;*

будто опять закружиться хотят. *Кружатся.*

*На проигрыш бегут по кругу и в конце «собираются в букет».*

***«В ПОЛЮШКЕ ЗА БУГРОМ»***

В полюшке за бугром *Дети выполняют любые танц.движения*

Пляшет муха с комаром!

Ой, да за бугром

Пляшет муха с комаром!

Трудится таракан - *Имитируют игру на барабане.*

Ударяет в барабан.

Ой, да, таракан

Ударяет в барабан.

Душечка мотылек *Имитируют игру на балалайке*

Балалайку приволок.

Ой, да мотылек

Балалайку приволок!

Кружится голова, *Качают головой, обхватив ее руками*

Пляшет муха, чуть жива:

«Ох, ох, силы нет,

Отпусти меня, мой свет!»

**«ПО ЯГОДЫ» КООРДИНАЦИЯ РЕЧИ С ДВИЖЕНИЕМ**

Мы шли-шли-шли, *маршируют, руки на поясе.*

Землянику нашли. *Наклонились, правой рукой коснулись*

*носка левой ноги, не сгибая колен.*

Раз, два, три, четыре, пять, *Маршируют.*

Мы идем искать опять. *Наклонились, левой рукой достали носок правой ноги.*

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «ГРИБОЧКИ»**

Как в лесу-лесочке *Руки сцеплены «в замок»*

Выросли грибочки. *Поднимают постепенно руки вверх.*

Мы корзиночки возьмем *Левая рука согнута в локте наподобие корзинки,*

И грибочки соберем: *правой рукой «собирают в корзинку грибы».*

На лесной опушке *Загибают на левой руке пальцы по одному.*

Красуется волнушка,

На пеньке – опята,

Дружные ребята.

А в траве – лисички,

Рыжие сестрички.

Подбоченившись стоит

Под березкой боровик.

Ну а груздь на крепкой ножке

Так и просится в лукошко!

Ла-ла-ла… *Три раза хлопают в ладоши.*

Мила пол мела. *Имитируют.*

Лу-лу-лу.. *Хлопают три раза в ладоши*

Слава взял пилу. *Имитируют.*

Ул-ул-ул… *Хлопают три раза в ладоши*

Михаил уснул. *Кладут руки под щеку.*

Ща-ща-ща… *Хлопают три раза в ладоши.*

Наварили мы борща. *Имитируют*

Щи-щи-щи… *Хлопают три раза в ладоши.*

Щиплем щавель мы на щи. *Имитируют.*

**ПЕСНЯ «ЛИСТОЧКИ»**

Листья осени тихо кружатся, *качают руками над головой вправо, влево;*

Листья под ноги нам тихо ложатся. *Приседают;*

И под ногами шуршат, шелестят, *водят руками по полу вправо, влево;*

Будто опять закружиться хотят.

И под ногами шуршат, шелестят, *встают, водят руками ↑и↓по очереди и*

*глазами следят за движением;*

будто опять закружиться хотят. *Кружатся.*

*На проигрыш бегут по кругу и в конце «собираются в букет».*

**КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА «ТУЧА»**

Дети бегают по залу под тихие звуки польки. Под громкую музыку дети быстро встают в круг, берутся за руки и двигаются приставным боковым шагом вправо под песню.

Туча, ты туча!

Спустись пониже!

Чем туча ниже,

Тем земля ближе.

Бах! *Резко приседают.*

И попрыгали из тучи

Гномы – капельки воды.

Водяные молоточки

Не забыли взять они,

Поскакали по дорожкам,

Застучали в барабан.

Скачет дождик, пляшет дождик,

Стало мокро тут и там.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ХОЗЯЙКА ОДНАЖДЫ…»**

Хозяйка однажды с базара пришла, *«Шагают» пальчиками по столу.*

Хозяйка с базара домой принесла

Картошку, капусту, морковку, горох, *Загибают по одному пальчику на слово*

Петрушку и свеклу. *на обеих руках*

Ох!.. *Хлопок.*

Вот овощи спор завели на столе - *попеременные удары кулачками и ладонями*

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

Картошка? Капуста? Морковка? Горох? *Загибают пальчики на обеих руках*

Петрушка иль свекла?

Ох! *Хлопок.*

Хозяйка тем временем ножик взяла *Стучат ребром каждой ладони по столу*

И ножиком этим крошить начала

Картошку, капусту, морковку, горох, *загибают пальчики*

Петрушку и свеклу.

Ох! *Хлопок!*

Накрытые крышкой, в душном горшке *Ладони склад. крест-накрест на столе*

Кипели, кипели в крутом кипятке

Картошка, капуста, морковка, горох, *загибают пальчики*

Петрушка и свекла.

Ох! *Хлопок.*

И суп овощной оказался не плох!

**МАССАЖ «КАПУСТА»**

Мы капусту рубим, рубим. *Стучат по спине ребрами ладоней.*

Мы морковку трём, трём*. Гладят спину пальцами вверх-вниз*

Мы капусту солим, солим. *«Бегают пальчиками по спине.*

Мы капусту жмём, жмём. *«Жмут»*

Сок капустный пьём, пьём. *Гладят спину.*

**КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА «ПИРОЖКИ»**

Испекли мы пирожки *Дети стоят в кругу и «лепят» пирожки*

С разною начинкой:

С капустой пирог, *Дети передают «пирожок» друг другу в руки, называя*

С морковкой пирог, *начинку, стараясь не повторяться.*

Со свеклой пирог…

И т.д.

**«САДОВНИК»**

Мы вчера в саду гуляли, *Дети идут по кругу, взявшись за руки*

Мы смородину сажали. *Изображают, как выкапывают яму и сажают в нее куст*

Яблони белили мы*Движение правой рукой вверх-вниз*

Известью, белилами*.*

Починили мы забор*, имитируют удары молотком.*

Завели мы разговор*: Стоят лицом в круг, в центр выходит один ребенок*

- Ты скажи,

Садовник наш*,*

Что ты нам в награду дашь?

- Дам в награду*На каждое название фруктов загибают по одному*

Слив лиловых*, пальцу на правой руке*

Груш медовых,

Самых крупных,

Спелых яблок,

Вишен целый килограмм.

Вот что вам

В награду дам.

**Глава VI «Фольклорная терапия в детском дошкольном образовательном учреждении»**

«Фольклорная терапия, способствует раскрепощению, самоидентификации, социализации, принятию ими нравственных норм и норм этического поведения. Через состояние единения, характерное для русского музыкального фольклора, осуществляется коррекция нежелательных черт личности, эффективные эмоциональные сбросы, которые оказывают качественное воздействие на тело и душу, создают ощущение равновесия, дают точку опоры, чтобы обрести силу, спокойствие, эмоциональную устойчивость.

Детство — это не подготовка к взрослой жизни, а полноценная жизнь маленького человека. От того, каким было детство человека, в какой эмоциональной среде он находился, кто и как вел ребенка к истокам фольклора, во многом зависит мировосприятие человека, его отношение к общечеловеческим ценностям, характер человека, и, в конечном счете, его судьба. Практика показывает, что именно дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным для приобщения ребенка к фольклору. Народное творчество, благодаря своим замечательным свойствам, дает ни с чем не сравнимые возможности для накопления музыкально-звуковых впечатлений, коррекции эмоций. Кроме того, воспитание с использованием фольклора, если оно осуществляется как творческий индивидуально-ориентированный процесс, становится благотворным началом основ подлинно национальной культуры. Все это определяет непреходящее значение фольклора, его самоценность, делает фольклор одним из перспективных направлений дошкольной педагогики. Ребенок, введенный в фольклор, - это маленький человек, открытый миру, с любопытством и творчески относящийся ко всем явлениям в окружающем мире, в жизни, откликающийся на горе и радость окружающих его людей, принимающий и понимающий условный образный язык художественного воплощения действительности, способный дотронуться до опыта предков. Есть особая область народного творчества, называемая детский фольклор, которая, по мнению крупнейшего его исследователя Г. С. Виноградова, вызвана к жизни «едва ли не исключительно педагогическими надобностями народа». Это все те же «потребности», которые являются главными и в современной педагогике, - забота о физическом, умственном, нравственном воспитании ребенка, то есть забота о том, чтобы вырастить человека здорового телом и душой. Интерес к прошлому, закономерно возникающий на определенном этапе развития человеческого общества, интерес к своим корням, к истории, культуре, быту народа есть общемировая тенденция. В нашем дошкольном учреждении мы знакомим детей с традициями русских народных праздников. Праздник способствует не только сближению, но и выполняет информационную функцию. Возрождая праздничные народные традиции в дошкольном учреждении, преследовалась конкретная цель – *приобщить воспитанников к истокам русской народной культуры через организацию детских фольклорных праздников.* Таким образом, ведущее место в процессе приобретения детьми первых этнокультурных знаний изначально отведено детскому фольклорному празднику.

Слово «фольклор» в буквальном переводе с английского означает народная мудрость.  Фольклор - это отражает свою трудовую деятельность, общественный и бытовой уклад, знание жизни, природы, культы и верования. В фольклоре воплощены воззрения, идеалы и стремления народа, его поэтическая фантазия, богатейший мир мыслей, чувств, переживаний, протест против эксплуатации  и  гнета, мечты  о  справедливости  и  счастье. Это устное,

словесное художественное творчество, которое возникло в процессе формирования  человеческой  речи.  Фольклор в воспитании детей играет очень важную роль. Деление его на жанры позволяет в определённом возрасте ребёнка обогащать его духовный мир, развивать   патриотизм, уважение к прошлому своего народа, изучение его традиций, усвоение морально-нравственных норм поведения в обществе.

Фольклор в воспитании детей играет очень важную роль, деление его на жанры позволяет в определенном возрасте ребенка обогащать его духовный мир, развивать патриотизм, уважение к прошлому своего народа, изучение его традиций, усвоение морально-нравственных норм поведения в обществе. Фольклор развивает устную речь ребенка, влияет на его фантазию. Каждый жанр детского фольклора учит определенным нравственным нормам. Так, например, сказка путем, уподобления животных людям, показывает ребенку нормы поведения в обществе, а волшебные сказки развивают не только фантазию, но и смекалку. Пословицы, поговорки учат детей народной мудрости, испытанной веками и не потерявшей своей актуальности в наше время. Также в песенную лирику входят частушки, прибаутки, пестушки, скороговорки, считалки. Это как раз направлено на развитие речи у детей слуха, речи, так как в них используется особое сочетание звуков. Культурное наследие передается из поколения в поколение, развивая и обогащая мир ребенка. А фольклор является уникальным средством для передачи народной мудрости в воспитании детей на начальном этапе их развития.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Обогащать словарный запас пословицами, поговорками, закличками, попевками; закрепить умение отвечать на вопросы полным ответом. Формировать навыки выразительного пения. Формировать умение двигаться в хороводах.

**Развивающие:**

Знакомить детей с народными традициями и обычаями; расширять представление об искусстве, традициях и обычаях народов России, знакомить детей с народными песнями, плясками, поговорками, закличками, скороговорками, сказками и т.д.; расширять представления о разнообразии народного искусства, художественных промыслов, воспитывать интерес к искусству родного края, прививать любовь и бережное отношение к произведениям искусства.

Развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие.

Подвести детей к понятиям «народное искусство», «виды и жанры народного искусства». Расширять представления детей о народном искусстве, фольклоре, музыке и художественных промыслах.

Развивать интерес к участию в фольклорных праздниках.

**Воспитательная:**

Воспитывать доброжелательное отношение к взрослым, дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Психологическая:**

Фольклор способствует раскрепощению, самоидентификации, социализации, принятию ими нравственных норм и норм этического поведения. Через состояние единения, характерное для русского музыкального фольклора, осуществляется коррекция нежелательных черт личности, эффективные эмоциональные сбросы, которые оказывают качественное воздействие на тело и душу, создают ощущение равновесия, дают точку опоры, чтобы обрести силу, спокойствие, эмоциональную устойчивость.

**Средства, используемые в фольклоротерапии**  
1. Народные игры – универсальный способ общения, формирующий у детей навыки взаимоотношения с коллективом и умение координировать своё поведение с его жизнью, источник радости, удовольствия, развития инициативы и находчивости.   
2. Песенный фольклор, который позволяет гармонизировать отношения человеческой личности с окружающим миром, опираясь при этом не на разум, а на сердечное восприятие. А работа со звуком, ритмом, дыханием формирует и корректирует личность человека.   
3. Народные танцы. Народные танцы, пляски, различные по характеру рисунка построенные на смене ритмов, движения, сопровождающие практически каждую песню, несут в себе терапевтический и освобождающий заряд огромной силы, т.к. создают у детей чувство единения, снимают комплексы, зажимы, расширяют возможности коммуникации. 

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Формы работы** |
| Зима  Весна | Ребенка дошкольного возраста обязательно следует приобщать к праздничной культуре. Исходя их этого, были выделены следующие виды праздников:  - народные и фольклорные (праздники народного календаря)  - государственно-гражданские  - международные  - православные  - бытовые и семейные.  Примерный календарный план проведения народных и фольклорных, православных праздников.  В форме рождественских колядок, которые проходят на зимних Святках и длятся две недели до Крещения мы знакомим детей с христославлением и рождественским колядованием. Следуя календарному кругу праздников следующей является Масленица. На этом празднике, как известно всем, проводятся игры, ярмарки и развлечения. Но вместе с тем мы рассказываем и о том, что есть «прощеное воскресенье» - это день просьб прощения у  своих близких.  Мы так же, соблюдая, православный календарь готовимся к большому светлому празднику Пасха. Вместе с взрослыми, дети украшают группы веточками вербы и пророщенной травкой, расписывают пасхальные сувенирные яйца «крашенки», разучивают хороводы, игры. На празднике проводятся игры с яйцами – «Собери яйца», «Катание яиц навстречу» и т.д. |
| Лето | В день Святой Троицы в детском саду прославляют русскую красавицу, водят хороводы «Во поле береза стояла», «Ай, да березка», завивают березку, проводятся игры «Кукушка», «Плетень», «Колечко». Березку украшают лентами, бусами, платочками. |
| Осень | На осеннее время года приходится очень много праздников, в том числе и православных. Начиная с Воздвижения (27 сентября) в группах проводятся «Осенние Капустники», ведь не зря говорят: «На Воздвижение первая барыня – капуста!». Покровом завершался сельскохозяйственный год, подводились итоги урожая. Повсеместно проводятся праздники урожая. Раньше в старину они назывались покровские ярмарки. Этими праздниками завершается календарно-обрядовый круг. |

Народные игры «Козел», «Петушки», «Подушечка пуховая», «Подушечные бои», «Мой бедный ослик болен», двигательные игры: горелки, догонялки; дидактические игры «Угадай, о ком я говорю», «Узнай по описанию», «Подбери словечко»; хороводы: «ручейки», «змейки», русская народная пляска «Валенки», шуточная песня-пляска «Намотай клубочек»

Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

**Глава VII «Дыхательные упражнения»**

***«Горячее молоко» (мл. и ср. возраст)***

Дети складывают ладошки «чашечкой, дуют сначала потихоньку, затем сильнее. Чередуют слабый, короткий выдох и сильный, длинный.

*«Ветерок» (мл. и ср. возраст)*

Дети стоят в кругу, держат в руках листочки, педагог читает стихотворение и показывает движения. Дети повторяют: качают листочками.

Ветерок, ветерок. Качают листочками.

Ты подуй на листок.

Мы головку поднимаем, Поднимают листочек вверх,

На листочки дуем. дуют на него.

Мы головку опускаем, Опускают листочек вниз,

На листочки дуем. дуют на него.

Повернулись вправо, Поворачиваются в правую сторону, дуют.

Повернулись влево- Поворачиваются в левую сторону, дуют.

Он повсюду, он везде, Кружатся вокруг себя, держа листочек

перед собой.

Ветерок наш смелый!

***«Ветер и листочки» (ср. возраст)***

Дети стоят вокруг берёзки.

К берёзке на ниточках прикреплены бумажные жёлтые листочки. Дети дуют на листочки. Сначала потихоньку, потом всё сильнее и сильнее. В конце снова дуют потихоньку.

Музыкальный руководитель:

Под берёзкой жёлтой листики лежат,

С малышами листики танцевать хотят.

Мы листочки все возьмём, потанцуем и споём.

Песня «Дует, дует ветер» (Муз. А. Филипенко).

-Дует, дует ветер Дети бегут по кругу, помахивая лист очками над

головой.

Дует задувает

Жёлтые листочки

С дерева срывает.

И летят листочки

Кружат по дорожке

Дети останавливаются и кружатся вокруг себя.

Падают листочки Приседают на корточки (медленно встают).

Прямо нам под ножки.

В конце танца воспитатель с детьми произнося: «Листопад! Листья жёлтые летят!»-и подбрасывают листочки вверх.

***«Лягушка» (ср. возраст)***

Дети повторяют текст за педагогом и выполняют движения.

К нам лягушка прискакала, Шлёпают ладошками по коленям

Тихо-тихо прошептала:

-Ква-а-а! Ква-а-а!

Услыхали комары, Шепчут слова.

Услыхали комары,

Засмеялись:

-Хи-хи-хи! Поглаживают носик.

Мошки услыхали,

Громко зажужжали:

-Ж-ж-ж!

Лягушка не стерпела, Барабанят ладошками по груди.

Громко так запела:

-Ква-а-а! -Ква-а-а! Громко проговаривают слова.

***«Где колобок» (мл. и ср. возраст)***

Педагог играет роль лисички и показывает движения.

Дети вместе с лисичкой вдыхают воздух носом, поворачивая только голову.

-Вверху пахнет колобком? (Нет)

-Внизу пахнет колобком (Нет)

-А справа? А слева? (Нет)

***«Горячие булочки» (мл. и ср. возраст)***

Дети «держат горячие булочки в ладошках», дуют на них (сначала потихоньку, затем сильнее).

**Бабушка:** детки, а вы любите булочки? Пирожки? прянички? Сейчас я научу их печь.

Педагог исполняет песню «Пирожки» и показывает движения, дети повторяют.

«Пирожки»(муз. А. Филипенко, сл. Н.Кукловской).

-Я пеку, пеку, пеку,

Деткам всем по пирожку

А для милой мамочке

Испеку два пряничка.

***«Весенние запахи» (мл. и ср. возраст)***

(желательно проводить вместе с ароматерапией)

Дети вдыхают воздух носом, выполняя движения головой вверх-вниз, вправо-влево: «Чем пахнет вверху?» и.т.д. Вдыхают через рот свободно, произвольно.

***«Шины» (ср. возраст)***

Дети делают глубокий вдох, а затем выдох с шипением: «ши-ши».

Музыкальный руководитель: С нашими машинами поиграем и песенку послушаем!

Слушание песни «Машина» (муз. К. Волкова, сл. Л. Некрасовой).

Дети играют на ковре с машинами, слушают песню в исполнении педагога, подпевают «Би-би-би».

Машина, машина, куда ты идёшь?

Машина, машина, кого ты везёшь?

Би-би-би, би-би-би!

Машина, машина, вези нас домой,

Машина, машина. Приехали! Стой!

Би-би-би, би-би-би!

***«Цветочки» (ср. возраст)***

Дети держат цветочки перед собой и делают несколько вдохов разной длительности-короткие и длинные. Выдох произвольный.

***Фонопедическое упражнение для укрепления голосовых связок***

***«Зайка плачет» (мл. ср. возраст)***

Дети имитируют плачь со всхлипываниями.

**Воспитатель:** Прибежала к зайчику собачка. Ребята, а мы знаем песенку про собачку, давайте её споём!

Песня «Собачка» (муз. М. Раухвергера. сл. Н.Комисаровой).

«Гав! Гав! Зайка. Почему ты плачешь?»-спросила собачка.

«Как же мне не плакать?! У лисы ледяная избушка растаяла, она меня и выгнала из моего домика», -отвечает зайка.

«Гав! Гав! Я сейчас выгоню лису! Ребята, я буду лаять, а вы мне помогайте!»

Сначала дети слушают, как лает собачка, определяют: громко или тихо. Затем тоже произносят звуки «гав! гав!» с соответствующей динамикой.

***«Вьюга» (ср. возраст)***

Педагог читает текст с показом движений, дети повторяют.

За окном бушует вьюга: Дети качают руками,

«У-у-у! У-у-у!» произносят «У-у-у» громко.

Потихонечку крадётся: Шлёпают ладошками по коленям,

«У-у-у! У-у у!» - произносят «У-у-у!» тихо.

Кружит вьюга, воет вьюга: Дети качают руками,

«У-у-у! У-у у!» - произносят «У-у-у!» громко.

Не ходите в лес гулять- «Грозят пальчиком,

С собою унесу-у-у! произносят «У-у-у!» тихо.

***«И - го – го!» (мл. и ср. возраст)***

***Упражнение на укрепление голосовых связок «И - го – го!»***

Педагог задаёт вопрос, дети отвечают.

**Музыкальный руководитель:** Ребята, как лошадка песенки поёт?

**Дети:** И-го-го!

**Музыкальный руководитель**: Как лошадка детушек зовёт?

**Дети:** И-го-го!

**Музыкальный руководитель**: Как лошадка просит кушать?

**Дети:** И-го-го!

**Музыкальный руководитель**: Хочет песенку послушать?

**Дети:** И-го-го!

***Самомассаж (мл. и ср. возраст)***

***Ритмическая игра с самомассажем «Мурка»***

Педагог держит в руках игрушку, говорит текст и показывает движения, дети за ним повторяют.

У нашей Мурки шерстка гладка. Гладят кошку.

У деток волосики? Тоже! Гладят себя по голове

А у деток ручки? Тоже!

У нашей Мурки ушки красивые. Щиплют ушки.

А у деток ушки? Тоже!

У нашей мурки носик маленький. Гладят носики.

*Наша мурка песенку поёт: «Мяу! Мяу!»*

***«Зайка умывается» (мл. и ср. возраст)***

Педагог читает текст с показом движений, дети повторяют.

Зайка белый умывается, Имитируют умывание лица Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик. По тексту.

Вымыл ухо, вытер сухо!

Щёчки мыл, глазки мыл

И про лапки не забыл.

Чистый, на пенёк он сел.

***«Саночки» (мл. и ср. возраст)***

Педагог читает текст с показом движений, дети за ним повторяют.

На санках я вышел Гладят ладошками щёчки.

С горы покататься.

А холод-бесстыдник «Грозят» пальчиком.

Не может дождаться-

Тот час подбегает Пощипывают кончик носа.

И за нос меня

С разбега хватает Постукивают по крыльям носа,

Больнее огня. Произнося: «М-м».

Но не оробел я- «Бегают» по лицу кончиками пальцев

На горку помчался.

А холод сердитый Прячут ладошки за спину.

Под горкой остался.

С. Алибаев

***«Ёжик и барабан» (ср. возраст)***

Дети выполняют движения по показу воспитателя, 2-3 ребёнка стучат палочкой по барабану.

С барабаном ходит ёжик, Дети указательным пальчиками

Бум-бум-бум! Имитируют игру на барабане.

Целый день играет ёжик,

Бум-бум бум!

С барабаном за плечом, Шлёпают ладошкой по плечам.

Бум-бум бум!

Ёжик в сад забрёл случайно, Шлёпают ладошками по коленям.

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он, Поглаживают живот по часовой стрелке.

Барабан забыл он, Дети указательным пальчиками

Бум-бум-бум! «играют на барабане»

***«Разноцветная полянка» (ср. возраст)***

Игровой массаж. Дети стоят парами. Лицом друг к другу. Педагог читает текст, дети выполняют движения.

На полянке разноцветной, Хлопают в ладоши.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

Расплясались наши детки! Хлопают по ладошкам партнёра

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

Наши щёчки хороши. Гладят свои щёчки.

Хороши, хороши

Веселятся малыши.

Наши щёчки хороши.

Веселятся малыши.

Малыши, малыши. Гладят щёчки друг друга.

***«Медведь» (ср. возраст)***

***Гимнастическое упражнение с самомассажем.***

Дети и воспитатель (медведь) находятся на ковре. Звучит приятная музыка. Воспитатель показывает движения гимнастики. Дети повторяют.

Медведь.

Без нужды и без тревоги Лежат на ковре, свернувшись «колачиком».

Спал медведь в своей берлоге.

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

Слышит: капает!- Садятся по-турецки, ладошку

Приставляют к правому уху

Вот беда! Вот беда! и наклоняются вправо, ладошку

приставляют к левому уху и наклоняются

влево.

В темноте пошарил лапкой Шлёпают ладошками по телу,

И вскочил- встают, руки в стороны.

Кругом вода!

Заспешил медведь наружу: Шагают на месте. Руки на поясе.

Заливает не до сна!

Вылез он, и видит: Поворачивается в правую и левую стороны.

Лужи, тает снег…

Пришла весна. Прыгают и хлопают в ладошки.

Медведь: Я сейчас как зарычу! Всех ребяток догоню!

Дети убегают на стульчики.

***Физкультминутки.***

***«Малыши проснулись»***

Малыши проснулись, к солнцу потяну-у-у-улись,

Влево повернулись- девочкам улыбнулись.

Вправо повернулись-мальчикам улыбнулись.

Ручками похлопали-хлоп-хлоп-хлоп.

Ножками затопали-топ-топ-топ.

Сели, посидели, песенку запели!

***«Домик»***

Дети делятся на две группы. Каждая группа имитирует звуки знакомых птиц или животных.

1-гуси (га-га-га), 2-голуби (гуля-гуля-гуля), 3-ослика (иго-иго), 4-собачки

(гав-гав). Воспитатель проходит мимо и спрашивает: «Кто, кто в этом домике живёт?» (дети отвечают). Потом он говорит: «Гуси, встаньте. Вытяните шейки и покрутите ими 3 раза (гуси встают)». «Голуби, помашите, своими крылышками», «Ослики, ослики, сделайте 3 прыжка вперёд и три шага назад», «Собачки, на корточках сделайте 2 шага назад, потом 2 шага вперёд».

*«Птички»*

Педагог читает стихотворение, дети (птички) сидят на корточках.

Птички в гнёздышках сидят

И на улицу глядят,

Погулять они хотят.

И тихонько все летят (дети «разлетаются», машут руками).

***«Грибок»***

Педагог читает стихотворение, дети выполняют движения по тексту.

Гриша шёл, шёл, шёл.

Белый гриб нашёл.

Раз-грибок, два-грибок, три-грибок.

Положил их в кузовок.

***«Летает-не летает»***

Воспитатель называет слова и предлагает детям «Махать крыльями» в том случае, если называемый им предмет обозначает летающее насекомое или птицу. Слова могут быть такими: стрекоза, парта, дом, вертолёт, книга, самолёт и.т.д.

***Упражнения для расслабления***

Особую роль играют упражнения на расслабления в виде физкультминуток и паузы, выполняемые в течении дня. Их можно выполнять с речитативами, стихами образного характера и другими движениями.

***«Медузы»***

Педагог и дети выполняют упражнения лёжа.

Я лежу на спине Выполнение соответственно по тексту.  
Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю

Ножками потрясу

И усталость сниму.

***«Шалтай-болтай»***

Педагог читает текст и показывает движения.

Исходное положение-стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай

Свалился во сне. Свободные махи руками.

***«Отдых»***

***Упражнения для правильной осанки***

***«Колечко»***

Дети держат на голове кольцо, спокойно ходят по залу, выполняют 3-4 приседания.

В конце игры дети собирают колечки на руку воспитателя.

***«Птичка»***

По показу воспитателя дети вытягивают шею, не спеша, поворачивая голову вверх, вниз, в сторону.

Воспитатель: Вот и птичка-невеличка к нам прилетела (говорит за птичку).

Чив-чив-чив! Пришла весна!

Птичкам вовсе не до сна.

Целый день они поют,

На деревьях гнёзда вьют.

Дети исполняют песню «Птичка» (муз. Т. Попатенко, сл. Н. Найдёновой).

Во время исполнения 2-го куплета воспитатель подносит птичку к ладошкам детей, которые хотят её «покормить»

Птичка: Я ребятки. Хочу с вами поиграть.

***Музыкальная игра «Прилетела птичка»***

Высоко я полечу,

К Свете в ручки прилечу.

Мы со Светой вдвоём

Звонко песенку споём: «Чив-чив-чив!»

Воспитатель сажает птичку в ручки названному ребёнку. Ребёнок должен ритмично пропеть: «Чив-чив-чив!» Игра проводится 2-3 раза.

**Глава VIII «Лечебно-профилактический танец (старший возраст)»**

С целью профилактики различных заболеваний у детей старшего дошкольного и школьного возраста разработана программа «Лечебно-профилактический танец» «ФИТНЕС-ДАНС» Ж. Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной. Это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебно-физической культуры (ЛФК), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций систем организма.

Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально

Подобранную музыку в едином темпе и ритме. Учебно-методическое пособие «Лечебно-профилактический танец» «ФИТНЕС-ДАНС» Ж. Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной состоит из трёх разделов.

Первый раздел включает общие основы применения лечебно-профилактического танца. В нём рассмотрены задачи методы и средства ЛТП, структура и основные принцыпы, организация и проведение занятий.

Дана методика обучения.

Второй раздел представлен комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия и танцами. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге и в прыжках, суставная гимнастика.

В третий раздел программы «ЛТП «ФИТНЕС-ДАНС» вошли упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление деффектов позвоночника и стопы. Основной целевой установкой «ЛТП» (лечебно-профилактического танца) является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Освоение ЛТП поможет естественному развитию организма ребёнка, коррекции его отдельных органов и систем. Профилактики различных заболеваний.

***Задачи лечебно-профилактического танца***

Основная задача на занятиях-ЛТП-это укрепление здоровья ребёнка. профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. В занятиях ЛТП могут применяться лёгкая атлетика, спортивные игры, современные. Народные и ритмические танцы.

К частным задачам относятся:

-Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия);

-Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой нервной систем организма, а также коррекция зрения;

-Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;

- Содействие развитию чувства ритма. Музыкального слуха. Памяти. Внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

-оказания благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка;

-Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества грациозных движений и танцев;

-Содействия воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

***Структура и основные принцыпы занятий***

Основная форма совместной деятельности с детьми-занятие. В структуру занятия входит 3 части: подготовительная, основная и заключительная, продолжительности занятия может длиться от 25 до 45 минут. В зависимости от возраста детей.

В подготовительной части занятия осуществляется начальная организация занимающихся. Сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы. Бега, ритмичных танцев, музыкальных игр. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть занимает 10-15 минут от общего времени занятия.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 25-30 минут.

В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные упражнения, совершенствуются техника и стиль, выполнения. Срабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определённой лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции.

В методике лечебно-профилактического танца дозировка физической нагрузки занимает ведущее место, во многом определяя оздоровительный эффект от подобранных средств. Она должна быть достаточной и постепенной. Степень физической нагрузки зависит также от темпа и ритма выполнения движений. Более быстрый темп поздравляет в единицу времени выполнить большое число упражнений, а, следовательно, и получить большую физическую нагрузку. Для уменьшения физической нагрузки используется облегчённые исходные положения (лёжа, сидя).

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь значительно должна снижаться, за счёт количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу. Упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя. Лёжа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена нагрузка, спокойные музыкальные игры, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятия необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Основным документом, отражающим подготовку к занятиям, является конспект занятия.

ЛТП, можно применять в других формах занятий, таких как утренняя гимнастика, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

Все упражнения ЛТП подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребёнка и дают эффект общеразвивающего и лечебно-профилактического воздействия. Принцып наглядности является одним из методических принцыпов при работе с детьми дошкольного возраста.

Наглядность играет важную роль в обучении движениям, очень важент показ упражнений преподавателем. Он должен быть чётким, грамотным.

3.3. Танцевальные упражнения

Танцевальные упражнения очень разнообразны. К ним относятся танцевальные шаги, ритмические танцы, хореографические упражнения и характерные танцы, а также элементы танцев народа мира, современных спортивных танцев. Историко-бытовых, эстрадных и других.

Они способствуют развитию координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха занимающихся. Являются прекрасным средством формирования правильной осанки, физического развития и физической подготовки детей любого возраста. Помимо этого, танцевальные упражнения содействуют формированию умений и навыков в различных танцевальных стилях и эмоциональной выразительности не только этих движений, но и других, не относящихся к данной группе.

Для успешного освоения танцевальных упражнений их предварительно разучивают по элементам. Отдельным движениям и только после этого применяют в комбинациях. Танцах и плясках.

***Танцевальные шаги, которые можно использовать в народных, современных и ритмических танцах, плясках, играх под музыку.***

***Шаг галопа.***

Выполняется вперёд, в сторону, назад.

И.-основная стойка.

«и»-поднять правую ногу по направлению движения галопа, например в сторону.

1-опустить правую ногу в полуприсед на обеих ногах и вытолкнуть вверх, соединить ноги вместе с небольшим продвижением вправо.

«и» -приземлиться на левую ногу, правую в сторону.

2-повторить движения счёта1.

***Шаг польки***

Исходное положение - стойка ноги в третьей танцевальной позиции (пятка правой ноги приставлена к середине левой ступни), руки на поясе.

«и»-подскок на левой, правую вперёд-книзу.

1-скользящий шаг галопа вперёд с правой ноги.

2-шаг с правой ноги. Левая сзади на носке.

«и»-3-4-повторять движения счёта «и» -1-2 с левой ноги.

***Шаг притопывая***

Исходное положение – стойка, ступни параллельно. Колени слегка согнуты, руки на поясе.

1 – небольшой шаг правой ногой с ударом об пол.

2 – небольшой шаг левой ногой с ударом об пол.

Шаг с припаданием

Исходное положение т- стойка руки на пояс.

«и» правую ногу в сторону-книзу.

1 – небольшой шаг правой ногой в сторону с носка в полуприсед. Левую согнуть в сторону, ступня у правой голени.

«и» - встать на левый носок сзади правой, правую ногу в сторону-книзу.

2-«и»- повторять движения счёта 1-«и». Шаг с припаданием можно выполнить с поворотом направо (налево) на 180 или 360 градусов.

***«Ковырялочка»***

Исходное положение-стойка руки на поясе.

1-небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть в сторону на носок, колено внутрь, голову направо.

2-небольшой подскок на правой ноге, правую-в сторону на пятку с полуповоротом туловища направо. Голову прямо.

3-4-повторить движения счёта 1-2 с другой ноги. Между движениями ногами одной, затем-другой.

***«Чарльстон»*** (музыкальный размер 4/4)

Исходное положение-основная стойка.

1-поворачиваясь на подушечках обеих стоп, приподнять пятки от пола, колени соединить. Ноги полусогнуты.

«и»-опускаясь на всю стопу, принять исходное положение.

Движение на одной ноге повторяет основное движение, не отрывая от пола на счёт 1 попеременно то правую, то левую ногу. Например, двойное движение выполняется на счёт 1-«и» - 2 «и» - одной ногой и на счёт 3- «и» - 4 –«и»- другой ногой. Руками можно выполнять разнообразные движения: сгибания и разгибания, повороты кистей вперёд и назад и другие.

***Твист.*** (музыкальный размер 4/4).

«Твист» означает «скручивание», то есть поворот таза и ног вправо или влево при фиксированном положении туловища.

Исходное положение-стойка носки вместе. Руки полусогнуты.

1-отрывая пятки от пола, полуприсед, колени увести влево: левую руку согнуть вперёд, правую руку согнуть назад.

2-принять исходное положение, поменять положение рук.

Твист можно выполнять при стойке ноги вместе и врозь, уводя колени вправо или влево, стоя на одной ноге, другая сгибается и разгибается или остаётся на полу.

***Ритмические танцы***

***«Па-де-грас»***

Бальный танец, медленный. Грациозный. Музыкальный размер 4/4

Исходное положение – мальчики и девочки стоят в парах по линии танца.

Мальчик слева держит правой рукой левую руку девочки.

1. 1-шаг правой ногой в сторону.

2-шаг левой ногой скрестно назад.

3-шаг правой ногой в сторону.

4-левую ногу вперёд на носок.

5-8-повторитьдвижения счёта 1-4 с левой ноги влево.

II.1-3-три шага вперёд с правой ноги.

4-левую ногу вперёд на носок.

8-поворот лицом друг к другу, руки в сторону-книзу.

III.1-4-повторить упражнения части I, только выполняют индивидуально вправо (расходятся).

5-8-дповторить упражнения счёта 1-4 влево (сходятся).

IV. 1-8-мальчик и девочка делают полный круг, выполняют движения части I. В конце танцующие принимают исходное положение.

***Элементы хореографии в лечебно – профилактическом*** танце

В программу «ЛПТ «ФИТНЕС-ДАНС» включены хореографические упражнения. Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища.

Для укрепления мышц стопы можно использовать хореографические позиции ног. В лечебно-профилактическом танце носки необязательно должны быт ь широко разведены, необходимо следить за правильной постановкой стопы (распределение всей тяжести тела на всю рабочую площадь стопы).

-Первая танцевальная позиция ног-пятки вместе, носки врозь.

-Вторая танцевальная позиция ног-ноги врозь на ширине ступни.

-Третья танцевальная позиция ног- впереди стоящая нога касается пяткой середины ступни сзади стоящей ноги.

Ногами можно выполнять следующие движения: выставление на носок в трёх направлениях (вперёд, в сторону, назад и ещё раз в сторону), поднимая ноги в трёх направлениях, махи ногам и удары носком об пол, круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений, а также полуприседы, приседы и подъёмы на носки.

Для укрепления мышц рук и спины можно применить основные позиции рук.

-Подготовительная позиция рук-руки вниз, чуть округлены.

-Вторая позиция рук-руки в стороны, чуть округлены.

-Третья позиция рук-руки вверх, округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

Для укрепления мышц шеи так4же можно использовать упражнения хореографии, где различные положения рук, ног и туловища сопровождаются определёнными поворотами или наклонами головы.

Все хореографические упражнения являются прекрасным средством.

***Упражнение лечебно-профилактического танца с элементами хореографии***

***Танго у опоры (музыка в стиле танго) формирование осанки и культуры движений.***

**Первая часть.**

1-шаг правой ногой вперёд.

2-левую ногу согнуть вперёд на носок, туловище налево.

3-шаг левой ногой назад.

4- правую ногу согнуть вперёд на носок, туловище направо.

5-8- повторить движения счёта 1-4.

1-2-шаг правой согнутой ногой вперёд на носок.

3-4-два удара правой пяткой.

5-6-поворот на лево, кругом на носках.

7-8- приставить левую ногу.

**Вторая часть.**

1-2-шаг левой ногой вперёд в выпад (ближней к опоре).

3-правую ногу приставить к левой, голову вниз.

4-правую ногу в сторону, голову на право.

5-6-правую ногу приставить к левой, голову вниз.

7-8-приставной шаг правой ногой, голову прямо.

**Третья часть.**

1-2-скольжением правой ноги выпад назад.

3-4-приставить правую ногу в стойку на носках.

5-6-шагом правой ноги выпад вправо с наклоном в лево, правую руку вверх.

7-8-приставить правую ногу к левой, выпрямиться, правую руку над головой, левую на опору.

Повторить упражнения части I с другой ноги.

Повторить упражнения частей I-II, в конце встать правым боком к опоре.

**Глава IX «Музыкальные игры, как средство сохранения здоровья дошкольников»**

Педагоги детского сада, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личного развития ребёнка, подготовки его к школе, активно внедряя в образовательный процесс наиболее эффективные специальные методы и приёмы, направленные на оздоровление детей.

На музыкальных занятиях при разучивании музыкальных игр используются следующие методы: наглядно- слуховой (выразительное исполнение музыки педагогом), наглядно-зрительный, двигательный (показ игр, плясок. Отдельных их элементов), словесный (образный рассказ педагога о новой игре, пояснение в ходе выполнения движений); используются приёмы имитации и подражания. Образные движения, ролевые ситуации, соревнования и др.

Музыкальные игры-это основной путь раскрытия музыкального образа через движения: внимание детей направляется на содержания произведения, на его характер и на средство музыкальной выразительности.

Необходимо, чтобы каждая игра развивала связь характера детских движений с характером данной музыки, чтобы эта связь постепенно углублялась. Каждое движение должно возбуждать в детях чувство и мысли, созвучные музыкальным образам и содержанию игры. Возрастающий музыкальный опыт детей требует всё более детального и чёткого отражения в их движениях содержания и особенностей музыки.

Выразительность и музыкальность движений опирается на общее физическое развитие детей. Крепость их мышц, ловкость координированность движений. В то же время разучивание музыкальных игр закрепляет и совершенствует навыки. Приобретаемые по физкультуре (хорошая осанка, правильный шаг, бег, прыжок, умение ориентироваться в пространстве). Следовательно, музыкальная игра оказывает воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему человека.

**Музыкально-подвижная игра «Водяной»**

Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.

Начертить круг-«Озеро», играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.

**Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»**

Построение в круг. У кого-тот из детей спрятан предмет. Водящий под музыку обходит детей и ищет предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче, и наоборот. Выигрывает ребёнок, который лучше ориентируется в динамике звука «громко-тихо» и быстрее найдёт предмет.

**Музыкальная игра «Ленточки»**

Мы-весёлые ребята,

Мы –ребята все зверята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Каждый ребёнок изображает какую-нибудь зверюшку: мишку, зайчика, лису.

Руководитель раздаёт всем ленточки-«хвосты», которые прикрепляются сзади. Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана ленточка, выбывают из игры.

**Музыкально-обрядовая игра «заря-заряница»**

Выбираются двое водящих. И водящие, и играющие стоят по кругу с каруселью. Затем идут хороводом и поют:

Заря-зарница.

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты расписные.

Один, два, три-воронь.

А беги. как огонь!

На последние слова, водящие бегут в разные стороны. Кто первый возьмёт освободившуюся ленточку, тот и победит, а оставшийся выбирает себе следующего напарника.

**Глава X «Игра на ложках»**

Многие авторы считают, что игра на ложках помогает в оздоровлении от рассеянности, невнимательности, заторможенности или гиперактивности.

При игре на ложках у детей развивается мелкая моторика рук, и как следствие, решаются многие проблемы. Известно много приёмов игры на ложках, но в дошкольных учреждениях используются всего 2-3 приёма игры. Эти приёмы являются отличным материалом для музыкального развития детей.

Нужно развивать детей, использовать исконно русские и авторские шумовые инструменты и как говорили наши предки «пусть ваша душа, поёт и пусть с ней в унисон поют родственные души, играя на ложках. Деревянная ложка-постучи-ка немножко: хочешь вальс играй. А хочешь-суп-хлебай. Деревянная ложка не только незаменимый на кухне предмет. Но и музыкальный инструмент. Когда именно появился этот вид творчества на Руси-неизвестно. Первые упоминания об игре на ложках относятся к 18 веку. Ложкари используют при игре от 2 до 5 ложек. При ударе дерево издаёт чистый. Мелодичный звук. А если ложкарей несколько-целую симфонию звуков.

**Глава XI «Оздоровительный досуг-сказка для детей 4-5 лет»**

**«Зимнее путешествие колобка»**

**Цель:** Укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста.

**Задачи:**

1.Закреплять навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, дыхательных упражнений.

2.Обобщать знания о здоровом образе жизни.

3.Развивать двигательные навыки.

4.Развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Сказки имеют большое психологическое значение для детей. Детское сознание наделяет животных, игрушки. Различные предметы определёнными чертами человеческого характера. Проводя аналогию с внешностью и поведением реальных людей. Волки, медведи. Драконы в сказках олицетворяют трудности, которые надо преодолеть. Разрешение сказочных конфликтов способствует преодолению детских страхов. В сказке герой всегда выходит победителем из сложной ситуации. Ребёнок хочет стать таким же смелым, решительным. Находчивым. Сказка помогает малышу реализовать свои мечты и желания. Благодаря сказкам у ребёнка развивается способность сострадать, сочувствовать, сопереживать. Радоваться чужим удачам. Как отмечал В. А.Сухомлинский. «сказка-это активное эстетическое творчество, захватывающее все сферы духовной жизни ребёнка. его ум, чувства, воображение. Волю. Предлагаемый досуг «Зимнее путешествие колобка» приглашает педагогов и воспитанников поиграть в сказку, пережить все приключения сказочных героев, помочь им найти выход из трудных ситуаций. Обогащение работы со сказкой элементами игровой деятельности закладывает более глубокие основы литературного воспитания. Игра в сказку помогает каждому ребёнку почувствовать себя её героем, волшебником. Творцом. Развивает у ребят фантазию, даёт возможность почувствовать поддержку товарищей, которые всегда придут на помощь. Некоторые старые, всем знакомые сказки ребята проигрывают на новый лад. Переживают новые приключения любимых героев. Детей привлекают очарование вымысла, быстрая смена событий в сказке, необычайность приключений и всегда победа добра над злом. Задача педагога-поддержать фантазию детей. Помочь им раскрыть свои творческие способности. Почувствовать радость от участия в игровом действии. Данное развлечение имеет оздоровительную направленность. Дети закрепляют навыки правильного выполнение элементарного самомассажа. Дыхательных упражнений. Обобщают знания о здоровом образе жизни, развивают двигательные навыки. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки. А массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

**«Зимнее путешествие колобка»**

**Действующие лица:**

Дед (взрослый)

Снеговик (игрушка)

Колобок (игрушка)

**Игрушки бибабо.**

Заяц

Волк

Медведь

Лиса

**Оборудование:** Ширма, корзина, лук ребчатый.

***Под весёлую музыку выходит дед.***

**Дед:** Здравствуйте ребятишки. Весёлые шалунишки. Я дед, в обед мне будет 90 лет. В гости к вам пришёл опять. А почему же я люблю песни петь. Играть. Веселиться и плясать. Очень редко я болею. Снегом натираюсь, зарядкой занимаюсь. Хотите научиться закаляться? Чтобы не болеть и здоровье крепкое иметь.

**Дети:** Да!

**Дед:** А какое у нас сейчас время года?

**Дети:** Зима.

**Дед:** Правильно! А вы любите зиму?

**Дети:** Да!

**Дед:** А кого лепят зимой? Вместо носа морковка, а на голове ведёрко.

**Дети:** Снеговика!

**Дед:** Правильно! Вот и мы сейчас с вами будем лепить снеговика.

***(Массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний)***

Раз-рука, два-рука. ***(Вытягивают вперёд одну руку, потом-другую)***

Лепим мы снеговика. ***(Имитируют лепку снежков)***

Три-четыре, три-четыре, ***(Поглаживают ладонями шею)***

Нарисуем рот по шире.

Пять-найдём морковь для носа, ***(Кулачками растирают крылья носа).***

Угольки найдём для глаз.

Шесть-наденем шляпу косо***, (Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб)***

Пусть смеётся он у нас, ***(Поглаживают колени ладошками).***

Семь и восемь, семь и восемь-

Мы плясать его попросим***. (Звучит весёлая музыка и появляется на ширме снеговик)***

**Снеговик:** Я, ребята снеговик,

К снегу, холоду привык.

Вы слепили меня ловко:

Вместо носа тут морковка,

Уголёчки вместо глаз,

Вместо шляпы медный таз.

Вы меня развеселили

А хотите поиграть?

Все мы будем замирать.

**Игра «Замри»**

**Мы топаем ногами 1-2-3, *(Выполняют движения соответственно тексту)***

Мы хлопаем руками 1-2-3,

Качаем головой 1-2-3,

Мы руки поднимаем 1-2-3,

Потом их опускаем ***(Сцепляют пальцы в «замок»)***

И бегаем кругом ***(Кружатся)***

Раз, два, три!

Снежная фигура, замри! ***(Замирают, приняв любую позу).***

**Дед:** Снеговик, а ты сказки любишь?

**Снеговик:** Конечно!

**Дед:** Отгадай, какую сказку я тебе сейчас расскажу.

Из муки он был печён,

На окошке был стужён,

Убежал от бабки с дедом,

А лисе он стал обедом.

**Снеговик: «Колобок»**

**Дед:** Сказка, сказка приходи, и веселье принеси, научи нас не болеть, здоровье крепкое иметь. ***(Дед уходит)***

***(Под весёлую музыку, с песней на ширме появляется колобок и поёт)***

**Колобок:**

Я колобок, колобок

Я румяный бочок,

По амбару я скребён,

По сусеку я метён,

На сметане я мешон,

Я от дедушки ушёл,

Я от бабушки ушёл. ***(На ширме появляется заяц, чихает и кашляет)***

**Колобок:**

Здравствуй заяц! Что с тобой?

Вижу зайка ты больной.

**Заяц:**

Колобок. я захворал.

Потому. Что снег лизал.

Дайте дети мне ответ:

Можно кушать снег, иль нет?

**Дети:** Нет!

**Колобок:**

Чтоже делать, как тут быть?

Надо заиньку лечить!

Ему вы, дети, помогите.

Чем горло лечат, расскажите.

**Дети:** Нужно содой полоскать, солью прогревать, чай с мёдом чаще выпивать.

**Заяц:**

Всё запомнил! Поскачу,

Своё горло полечу:

Буду содой полоскать.

Буду солью согревать,

Чаю с мёдом я попью,

Зверобою заварю. ***(Колобок катится дальше, на ширме появляется волк, дрожащий от холода).***

**Колобок:**

Здравствуй, серый волк, дружище!

Не меня ль сегодня ищешь?

**Волк:**

Здравствуй, здравствуй колобок!

Замерзает серый волк,

Зябнут лапы, зябнет хвост!

Ох, сердит в лесу мороз!

**Колобок:**

Аи, аи, аиньки!

Купим волку валенки,

Наденем на ноженьки,

Пустим по дороженьке! ***(Подаёт волку валенки)***

**Колобок:**

Эй, ребята, все вставайте,

Для ног зарядку начинайте,

Ноги чтоб не уставали,

Чтоб зимой не замерзали. **(Гимнастика для стоп)**

***(Звучит музыка, по команде колобка дети выполняют движения).***

**Колобок:**

**-**Переступаем с ноги на ногу. Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре.

-Ходим на носках. Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре.

-А теперь на пятках. Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре.

Выполняем перекаты с пятки на носок. Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре.

А теперь носочки сводим и разводим. Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре.

**Волк:**

Ох, спасибо молодцы, помогли, так помогли, теперь буду знать, как лапы свои отогревать. ***(Уходит, на ширме появляется медведь)***

**Медведь:**

Я немного толстоват,

Я немножко косолап,

Вы не знаете, ребята,

Кто же в этом виноват?

**Колобок:**

Виноват ты мишка сам.

Нужно не бояться,

А утренней зарядкой заниматься.

Все по кругу мы пойдём, и зарядку проведём.

**Утренняя зарядка. *(Дети идут по кругу, маршируют)***

**Колобок:**

Мы- весёлые ребята,

Мы-ребята-дошколята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.

Раз-два, два –раз1

Много силы есть у нас!

***(Руки в стороны, пальцы раскрыты-пальцы к плечам, сжимают пальцы в кулаки)***

Мы наклонимся сейчас,

Полюбуйтесь-ка на нас1

Раз-два! Не зевай!

С нами вместе приседай! ***(Приседают)***

Раз-прыжок!

Два-прыжок! ***(Прыгают в чередовании с ходьбой).***

Прыгай весело. дружок!

Носиком сейчас вдохнём. ***(Вдыхают через нос, не поднимая плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш…»)***

Ш-ш-ш.»-скажем все потом.

**Медведь:**

Вот спасибо, ребятишки!

Благодарен детям мишка.

Быть спортсменом я хочу

И братишку научу

Спортом заниматься, водою закаляться. ***(Мишка уходит. появляется лиса)***

**Лиса:**

Где же, где же колобок?

Колобок румяный бок,

Ребятки помогите.

Будем носиком вдыхать,

Колобочка все искать. ***(Дети вместе с лисичкой вдыхают воздух носом, поворачивая только голову).* Дыхательное упражнение.**

**«Где колобок?»**

**Лиса:**

Вверху пахнет колобком? ***(Вдыхают воздух носом)***

**Дети:** Нет!

**Лиса:** Внизу пахнет колобком? ***(Вдыхают воздух носом)***

**Дети:** Нет!

**Лиса:** А справа? ***(Вдыхают воздух носом)***

**Дети:** Нет!

**Лиса:** А слева?

**Дети:** Нет! ***(Появляется колобок)***

**Колобок:** Я колобок, колобок, я румяный бочок…

**Лиса:** Ах, вот он! колобочек, колобок!

Я тебя ведь съем, дружок!

**Колобок:** Ты лисичка, не спеши, а попробуй догони! ***(На ширме лиса догоняет колобка и никак не может догнать).***

**Лиса:** Лучше в лес я побегу, там кого-нибудь словлю.

**Колобок:**

Я от дедушки ушёл,

Я от бабушки ушёл,

От лисы тоже ушёл.

А всё почему? Потому, что бегаю хорошо. А бегаю хорошо, потому, что спортом занимаюсь.

**Колобок:**

А сейчас я проверю, как дети умеют бегать.

**Подвижная игра с колобком в догонялки*. (Водящий берёт в руки колобка и пляшет в середине круг, а дети водят вокруг него хоровод и поют песенку)***

«Колобок ты колобок,

У тебя румяный бок.

Не ленись, не зевай, а скорей нас догоняй». ***(Дети разбегаются, колобок старается как можно больше запятнать детей)***

**Колобок:**

Ай-да, молодцы! Ай да, удальцы! хорошо бегаете. Сейчас зима, холодно и, чтобы не заболеть, надо обязательно есть витамины. И я вам, ребята, принёс вам самые лучшие витамины. ***(Дарит детям в корзине лук).***

Как бабушка с дедушкой говорили: «Лук-от семи недуг». До свидания, ребятишки! Покачусь дальше, навстречу другим приключениям! ***(Убегает).***

**Используемая литература:**

М.Ю. Картушина

Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96с. – (Серия «Вместе с детьми».) ISBN 5 – 89144 – 471 - 2

О.Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2012. – 251 с.

Ж.Е.Фирилёва, 2000 Е.Г. Сайкина, 2000 «Детство-пресс», оформление, 2000

В.В. Емельянов. Развитие голоса координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПБ., 2010

В. Иванов. Физвокализ: В гармонии с собой «Электронный ресурс: https: //www.mоsoblpress.ru/38/18935

Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.

Князева О.Л. , Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. – СПб.: 2010.- 304 с.

С.М. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. 3-е изд /М.Н.Щетинин-М.2008.