

Проект «Музыка и здоровье»



Хасанова А.Р.
Музыкальный руководитель

Вид проекта: практико-ориентированный, долгосрочный.

Участники проекта: музыкальный руководитель, дети старших групп, воспитатели.

Срок реализации: 2018-2019 учебный год.

Современный мир отличается ускорением темпа жизни и многообразием жизненных ритмов, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. Многие дошкольники не могут самостоятельно справиться с нервно-психическими нагрузками, это приводит к различным отклонениям в поведении, психосоматическим заболеваниям. Одним из средств решения этих проблем является музыка. В древние века музыкой лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно - сосудистой системы. Значительную роль в создании благоприятных условий для гармонизации отношений ребенка с природной и социальной средой, с окружающими людьми и самим собой играет музыка, обеспечивающая ритмизацию жизненного пространства детей, что является основой их здоровья, эмоционального благополучия, интеллектуального, эстетического и физического развития. Все это определило актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей на любом занятии, в том числе и на музыкальном. Таким образом, этот проект направлен на сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского учреждения.

Цель:

Организовать музыкально – оздоровительную работу, обеспечивающую каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей.

Задачи:

Обогатить двигательный опыт детей, формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении.

Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Способствовать установлению комфортного психологического климата в детском коллективе.

Способствовать активизации двигательной активности средствами музыкальной деятельности детей в течение дня, формирование навыков выразительного движения.

Расширить знания родителей и педагогов об использовании и применении музыкально-оздоровительных технологий в группе и дома.

Ожидаемый результат реализации проекта:

Включение музыки в повседневную жизнь. Активизация и расширение двигательного опыта детей при помощи музыкальных игр, комплексов гимнастик под музыку, создание условий для стабильного эмоционального комфорта детей.

Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей..

Повышение уровня речевого развития.

Развитие у детей музыкального слуха, координации движений, формирование двигательных умений, правильной осанки.

Повышение адаптивных возможностей детского организма.

Ресурсное обеспечение реализации проекта:

Музыкальный центр

Музыкальный материал (нотные сборники)

Учебно-методическая литература

Фонограммы

Различные предметы для танцевального творчества (цветные платки, ленты, кольца, шарики, деревянные ложки, султанчики и др.)

Этапы реализации проекта:

1-й этап: подготовительный (сентябрь- октябрь) – сбор информации, материала.

2-й этап: практический (ноябрь- май) – проведение занятий с детьми, организация развлечения.

3-й этап: заключительный – анализ полученных результатов.

Формы реализации проекта:

Разучивание ритмических композиций, спортивных танцев, танцевальных этюдов на музыкальных занятиях.

Использование на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий: пальчиковых и речевых игр, комплексов игрового массажа, артикуляционной и дыхательной гимнастики.

Включение музыки в повседневную жизнь: пополнение аудиотеки групп музыкальным материалом для подвижных игр, физминуток, хороводных игр, музыкой для релаксации и отдыха, а также звуками природы.

Организация музыкального сопровождения к утренней гимнастике.

Оформить подборку для родительских уголков по теме «Музыкотерапия дома и в детском саду».

Презентация проекта: Проведение музыкально-валеологического развлечения для детей «Ох и Ах».

Музыкально-валеологическое развлечение для детей старшей группы «Ох и Ах».

Цель: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, желание укреплять своё здоровье посредством здоровьесберегающих технологий во всех видах музыкальной деятельности.

Задачи интегрируемых областей:

Образовательная область «Музыка»

Обогащать музыкальные впечатления детей. Побуждать детей к исполнению знакомых и любимых произведений о временах года (песни, танцы, игры, музыкальные сказки). Продолжать закреплять умение детей чувствовать ритм в музыке и тексте.

Образовательная область «Здоровье»

Воспитывать стремление детей к здоровому образу жизни, познакомить с новыми движениями оздоровительных упражнений

Образовательная область «Познание»

Обобщить, закрепить и расширить знания детей о временах года.

Образовательная область « Социализация»

Воспитывать у детей любовь к окружающим, дружеские отношения к сверстникам.

Образовательная область «Коммуникация»

Развивать речь детей с помощью артикуляционной гимнастики, ритмодекламации.

Образовательная область « Художественное творчество»

Подводить детей к умению передавать игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией.

Ход развлечения:

Ведущий: Целый год - круговорот:

За осенью зима идёт,
За зимой бежит весна,
Зверям, птицам не до сна.
За весной примчится лето
В яркие цветы одето.
А за летом – осень снова,
В красно-голубой обнове.

Из домика под выходит Ох, опустив голову, всхлипывая, садится на пенёк.

Ох. Вот и осень наступает,
Дождь холодный поливает,
Птички больше не поют,

Унеслось тепло на юг.

Ведущий. А ты кто? Как тебя зовут?

Ох: Меня зовут Ох. Здравствуйте, ребята!

Ведущий. Ребята, поздороваемся с Охом нашей волшебной песенкой.

Валеологическая песенка-распевка «Доброе утро»

Автор: О.Н.Арсеневская

Доброе утро!

Поворачиваются друг к другу.

Улыбнись скорее!

Разводят руки в стороны.

И сегодня весь день

Хлопают в ладоши.

Будет веселее.

Мы погладим лобик,

Выполняют движения по тексту

Носик

И щёчки.

Будем мы красивыми,

Постепенно поднимают руки вверх,

Как в саду цветочки!

выполняя «фонарики».

Разотрём ладошки

Движения по тексту

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём.

Улыбнёмся снова,

Разводят руки в стороны.

Будьте все здоровы!

Ох: Я всего боюсь, всегда болею. Ничто меня не радует. Особенно эта осень – самое грустное время года. О-хо-хонюшки!!!

Ведущий: Ребята, неужели осень – грустное время года? Это правда? (Нет!)

Надо спеть для Оха чудесную песенку. Может, сможем развеселить его?

Песня «Осень милая шурши»

Музыка О. Полякова, слова В. Орлов

Из домика выбегает Ах с зонтиком и осенними листочками, под весёлую музыку.

Ах. Ах! Какая красоты!

Блещет золотом листва!

В огороде – урожай!

Всё поспело – собирай!

Тьма в лесу грибов душистых,

Воздух свежий, воздух чистый!

Можно песни распевать

И с листочками плясать!

Я – весёлый братец Ах!

Я очень люблю смеяться, веселиться!

У меня всегда отличное настроение!

Люблю песни петь, танцевать,

В весёлые игры играть!

Мой братец Ох, хватить грустить.

Посмотри, какие у меня чудесные осенние листочки.

Ох. Листья, как листья –

Ничего интересного.

Ах. Как это ничего интересного?

Да с ними можно танцевать и играть!

Ребята, выходите и с листочками спляшите.

Танец импровизация «Разноцветные листья»

Ах. Братец Ох, посмотри, какой у меня зонтик,

Давай поиграем!

Ох. Не люблю я зонтики, и дождь не люблю.

Слякоть, сырость! Бр-р-р!!!

Ведущий. А наши ребята дождя не боятся.

Дружно они под дождём веселятся!

Игра « Галоши и зонтики».

Ох. Хорошо вам веселиться – у вас дождь тёплый. А если холодный пойдёт?
Да ещё и с ветром? Во что играть будете?

Ведущий. Когда на улице непогода, можно рассказывать добрые музыкальные сказки.

Речевая игра с музыкальными инструментами «Осенняя сказка»

Автор О.Н.Арсеневская

Тихо бродит по дорожке

Тихо бьют ладошками по барабану

Осень в золотой одежке.

Где листочком зашуршит,

Маракасы.

Где дождевой зазвенит.

Колокольчик.

Раздаётся громкий стук:

Деревянные палочки.

Это дятел – тук да тук!

Дятел делает дупло –

Ксилофоны.

Белке будет там тепло.

Ветерок вдруг налетел,

«Шуршалки».

По деревьям пошумел,

Громче завывает,

Тремоло бубнов.

Тучки собирает.

Дождик – динь, дождик – дон!
Капель бойкий перезвон.
Всё звенит, стучит, поёт –
Осень яркая идёт!

Колокольчики, металлофоны.

Все инструменты.

Ох: Да-а-а, осень- действительно отличная пора!(говорит капризно).Но вот зима ужасная: мороз, вьюга! Бр-р-р!

Ах: Что ты братец, зима – чудесное время года! Ребята, в какие игры вы любите играть зимой на улице?(ответы)

Ведущий: Все скорее в круг вставайте
Громко песню запевайте!

Песня «Зима пришла» муз. Олифиновой

(В это время Ох надевает шубу, шарф, две шапки, на ноги тапочки, в руке зонт.)

Ох: Ох, мороза я боюсь!
В шарф и шубу завернусь!
А ещё зимою грипп.
Ох, ко мне б он не прилип!
Вот уже горячий лоб,
Все спасайтесь, грипп идёт!

Ведущий: Ох, а почему ты так странно одет?

Ох: Вы песню о зиме спели, вот я и замёрз.

Ведущий: А почему в тапочках, а не в валенках?

Ох: Пока всю одежду на себя надевал, ноги вспотели.

Ведущий: А зонт тебе зачем?

Ох: Как же мне без зонта? Вдруг снег пойдёт - засыплет всего!

Ведущий: Ребята, правильно рассуждает Ох? Как надо одеваться на прогулку?

Дети: По погоде.

Ведущий: Сейчас мы поиграем в игру, а ты, Ох запоминай, какая одежда соответствует разным сезонам.

Игра «Одень кукол».

Дети выбирают для кукол одежду, одна команда летнюю, другая – зимнюю.

Ах: Чтоб простуды не бояться надо...

Ребёнок: Спортом заниматься!
По погоде одеваться!
И конечно, закаляться!

Ведущий: В холодное время года очень полезно делать весёлый самомассаж. Повторяйте за мной!

Мороз

(*самомассаж биологически активных точек*)

На дворе опять мороз	<i>Поглаживают ладонями шею</i>
Чтобы носик не замёрз,	
Мы его сейчас потрём,	<i>Указательными пальцами легко потирают переносицу</i>
И погладим,	<i>Большими пальцами гладят нос с боков</i>
И помнём	<i>Легко пощипывают крылья носа</i>
Растираем наши щёчки	<i>Ладоньками растирают щёки</i>
Пусть алеют как цветочки!	
Проведём по бровкам,	<i>Указательными пальцами «рисуют» брови</i>
Глазкам,	<i>Осторожно ведут пальцами вокруг глаз</i>
Будут глазки, словно в сказке!	
А про ушки не забыли?	
Ушки утром все помыли?	
Проведём мы пальчиками	<i>Проводят указательными пальцами по ушным бороздкам</i>
По дорожкам-ямочкам.	
Вот сейчас потремлем ушки –	<i>легко треплют ушки</i>
Ах! Какие непослушки!	
Прыгнем!	<i>Руки на поясе, прыжок высоко вверх</i>
Хлопнем!	<i>Хлопают в ладоши</i>
Прыгнем снова!	<i>Прыжок</i>
Будем мы всегда здоровы!	<i>Хлопки.</i>

Ох: Оказывается зимой очень весело! Я теперь тоже буду зиму любить! Зима – это хорошо! Не то, что эта звенелка-весна! Белый снег становится грязным, серым, всюду лужи. Погода весной такая непонятная, то солнце, то снег, то дождь. Сажу дома и не знаю что меня завтра ждёт во дворе!

Ведущий: Ох, наш народ издавна наблюдал за весенними переменами, прилётом птиц, ростом растений. Из поколения в поколение передавались народные приметы. И до нас дошли. Послушай, как ребята их расскажут.

На дворе скворец – зиме конец.

Журавль у ворот – скоро лёд сойдёт.

Март холодный - год хлебородный.

Купаются воробьи ранней весной – к теплу.

Высоко плывут облака – к хорошей погоде.

Ах: Весна, весна на улице,

Весенние деньки!

Кричат скворцы, поют скворцы,

Поём с весной и мы.

Песня «В каждый дом весна приходит» муз. Голевой.

Из домика доносится голос «р-р-р», выходит медведь (переодетый ребёнок).

Медведь: Кто шумит? Кто поёт?

Кто поспать мне не даёт?

Ох: Ох, ребята, помогите!

От медведя нас спасите!

Ах: Медвежонок, хвати спать,

Весной тебе пора вставать!

Медведь: Превращу сейчас ребят в развесёлых медвежат.

Будем весело играть, будем весело дышать!

Комплекс дыхательных упражнений «Медвежата».

Вот весна уж на пороге,

Мишки спят в своей берлоге.

Дети лежат свободно на ковре, вдыхают носом, на выдохе произносят «Хр-р-р».

Лапки сжали, повернулись.

Прижали руки и ноги к груди, повернулись на бок, вдох носом, выдох (долгий) – ртом.

После – сладко потянулись.

Зевают со звуком «А-а-а» на выдохе.

И совсем проснулись.

Садятся по-турецки.

Подышали – вдох, другой.

Пахнет всё вокруг весной!

Вдох сопровождают сжатием пальцев рук в кулак, выдох – разжиманием.

Справа – талым снегом.

Вдох с поворотом головы вправо, выдох – свободный.

Слева – свежим следом.

Вдох с поворотом головы влево, выдох свободный.

Молодой листвой - вверху,
Вдох с поднятием головы, выдох - свободный.
Сочной травушкой – внизу,
Вдох с опусканием головы, выдох – свободный.
Вытянули лапки, сделали зарядку.
Выполнение руками упражнения «Ножницы».
Дружно сели, дружно встали,
А потом захохотали!

Ох: Мишка, ты всегда рад весне?

Мишка: Конечно, ведь весной так красиво!

Ах: Ребята, а чем вам нравится Весна?
Ответы детей.

Ох: Ладно, только летом мне плохо. Ох, как плохо! Жара, пыль, комары во-
круг жужжат, пчёлы кусачие летают! (хнычет) Не хочу лето!

Ах: Как же так, братец? Ведь лето – самое солнечное время года. Оно такое
разноцветное!

Ох: Почему разноцветное?

Ах: Сейчас дети тебе споют песню об этом.

Песня « Какого цвета лето?» муз. Вахрушевой.

Дети (По очереди):

Летом хорошо играть.
Бегать, прыгать и скакать.
Можно в озере купаться
И на пляже загорать.

Летом ягоды, цветы,
Летом солнечные дни.
Лето любят все ребята,
Птички, бабочки, зайчата.
Летом всюду детский смех,
Это время лучше всех.

Ведущий: Ребята, давайте устроим настоящие соревнования.

Ах: Ах, как это здорово!

Ох: А это не больно? Это не страшно?

Ах: Конечно, нет, это очень интересно!

Проводятся эстафеты: « Держи мяч»

« Кто быстрее допрыгает в мешке до финиша».

Ребёнок: Хорошо мы поиграли,
Но нисколько не устали
Веселимся от души
Танцы наши хороши.

Танец «Разноцветная игра»

Ах. Ну, как, **Ох,** весело тебе?
Перестал скучать?

Ох. Оказывается, осень, зима, весна и лето - замечательные времена года!!!
Можно петь, плясать,
Дружно, весело играть!!!
А чтобы не болеть – нужно закаляться и зарядку делать. Какое у меня настроение отличное!!! За то, что вы такие дружные, весёлые – подарю вам угощение!

Дает детям угощение.

Ах. Ну, а нам пора прощаться, в свою сказку возвращаться.

Ждут нас там еще дела, до свиданья, детвора!

Вместе: До свиданья!