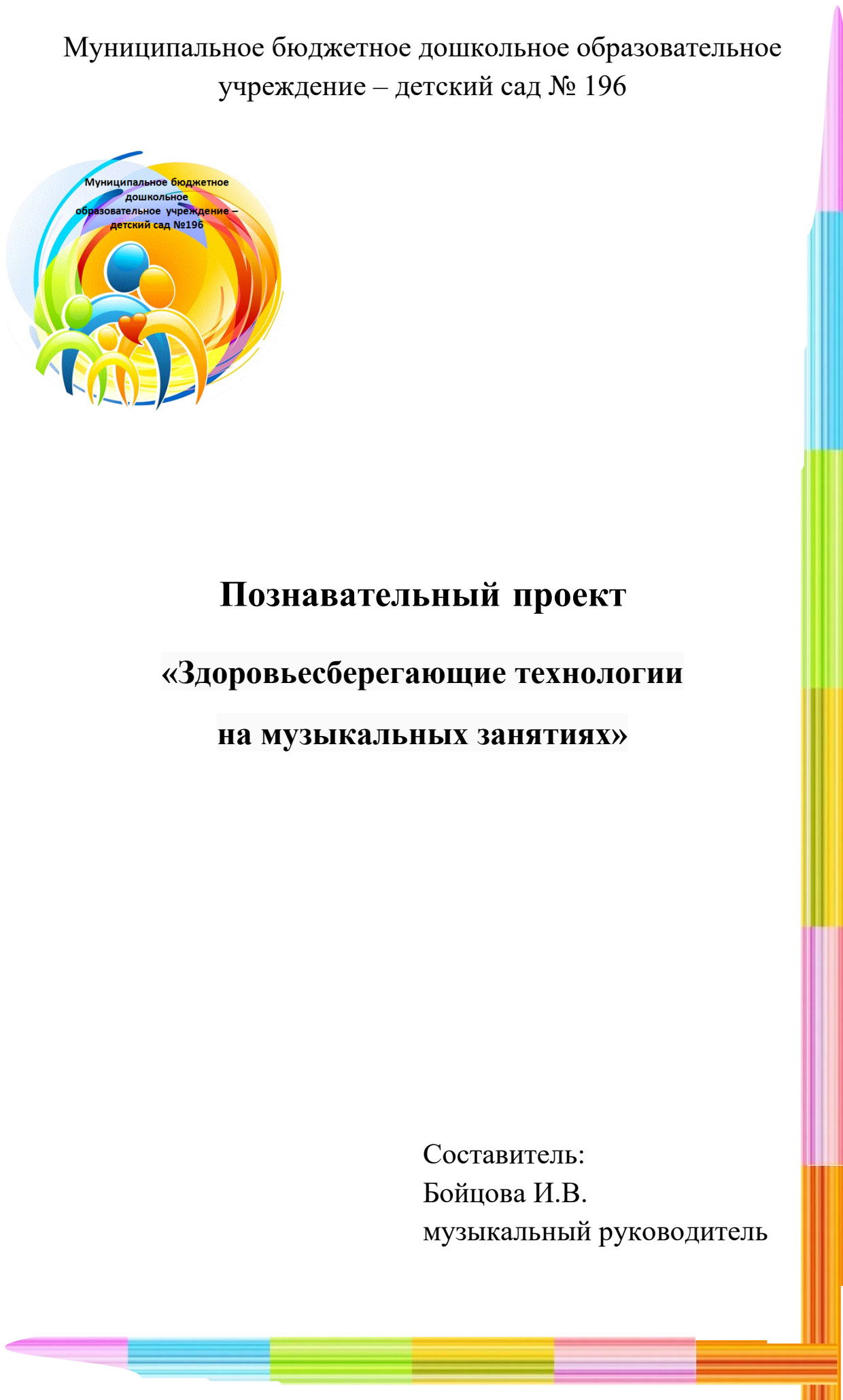


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 196



**Познавательный проект**  
**«Здоровьесберегающие технологии**  
**на музыкальных занятиях»**

Составитель:  
Бойцова И.В.  
музыкальный руководитель



## **Актуальность**

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

**Вид проекта:** музыкально-оздоровительный.

**Участники проекта:** музыкальный руководитель, дети от 3 до 7 лет, воспитатели.

**Срок реализации:** долгосрочный (январь-июнь).

**Цель проекта:** Разработать и проводить музыкальные занятия, включая в их планирование здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

**Описание проекта:**

В проекте, опираясь на инновационные открытия, я постаралась выстроить систему музыкально-оздоровительной работы с дошкольниками нашего сада, предполагающую использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий: песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, фонетические упражнения, речевые игры, игровой массаж, пальчиковая гимнастика, музыкотерапия.

<b>1 этап: Подготовительный</b>		
<b>Цель</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Содержание</b>
<b>Создать информационную базу, необходимую для реализации проекта</b>	<p>1.Изучение теоретической, методической литературы по данному направлению.</p> <p>2. Изучение опыта педагогов – новаторов по теме проекта.</p> <p>3.Подбор материала для реализации проекта.</p> <p>4. Чтение художественного произведения</p>	<p>1.Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду"</p> <p>2. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет"</p> <p>3. Подольская Е.И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет"</p> <p>Фонотека с музыкой для спорта изучаемых на проекте, иллюстрационный материал.</p> <p>Корней Чуковский «Федорино горе»</p> <p>А. Барто «Девочка чумазая»</p>
<b>2 этап: Мотивационный</b>		
<b>Определение мотивов участия детей в предстоящей деятельности.</b>	<p>1.Беседа с детьми о здоровье.</p> <p>2.Просмотр презентаций на тему проекта.</p> <p>4.Дидактические игры</p>	<p>«Сказочная страна, где живут витамины».</p> <p>«В здоровом теле – здоровый дух!»</p> <p>Дидактическая игра «Где живут витаминки?»</p>
<b>3 этап: Организационный</b>		
<b>Организация проектно-игровой деятельности через взаимодействие с детьми</b>	<p>1.Беседа.</p> <p>2. Сюжетно – ролевая игра</p> <p>3. Викторина.</p> <p>4.Изобразительная деятельность-рисование, лепка, аппликация</p>	<p>«Что ты знаешь о пользе овощей и фруктов?»</p> <p>«Овощной магазин»</p> <p>«Что я знаю о витаминах»</p> <p>«Нарисуй свой любимый овощ (фрукт)».</p>
<b>4 этап: Практический</b>		
<b>Реализация познавательного проекта «Здоровьесберегающие технологии</b>	<p>1.Заучивание игр – упражнений</p> <p>2.Создание картотек игр</p>	<p>«Моя любимая игра».</p> <p>Пальчиковые игры,</p>

на музыкальных занятиях т»	3. Разучивание пословиц и поговорок	подвижные, ритмопластика, Игровой массаж, «Здоровый образ жизни для дошкольников»
<b>5 этап: Заключительный</b>		
Социальная презентация – показать значимость детских усилий для окружающих.	1.Выставка детских рисунков. 2.Фото – летопись. 3.Музыкально-спортивное развлечение	«Витамины для здоровья».  Создание творческого проекта «Все на свете дети знают, звуки разными бывают».  «Веселые старты»

### Цикл организационных мероприятий

#### **Беседа с детьми «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».**

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, познакомить с понятием «витамины», расширять и закреплять знания о влиянии витаминов на здоровье человека.

Задачи:

- дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержатся их наибольшее количество;
- познакомить с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;
- развивать мышление, внимание, воображение;
- воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья.

#### **Беседа с детьми «Наши верные друзья»**

Цель: объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья.

Задачи:

- дать представление о причинах возникновения неправильной осанки для здоровья;
- показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;
- воспитывать желание быть здоровыми и красивыми.

### **Беседа «Микробы и вирусы».**

Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах).

Задачи:

1. Привлечь личный опыт детей, рассказать об инфекционных болезнях и как они передаются от человека к человеку.
2. Напомнить, что следует заботиться не только, о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.
3. Воспитывать чистоплотность, уважение к окружающим.

### **Чтение художественного произведения Корнея Чуковского «Федорино горе»**

Цель: продолжать знакомить с творчеством Корнея Чуковского. Помочь детям понять юмор этого произведения.

Задачи:

- развивать и обогащать речь детей;
- воспитывать отношение к домашней утвари и чистоплотности.

### **Лепка «Спортсмен с гантелями»**

Цель: продолжать развивать умение у детей лепить фигуру человека из целого куска пластилина, самостоятельно использовать в работе известные способы лепки (сглаживать, вдавливать, украшать с помощью наклепов).

Задачи:

- упражнять в работе по схеме;
- упражнять конструктивные способности: передавать в лепке характерный вид спорта;
- воспитывать у детей интерес изобразительной деятельности, самостоятельности.

### **Аппликация «Витаминки в корзинке»**

Цель: рассказать детям об осени, о времени сбора урожая, о витаминах, содержащихся во фруктах.

Задачи:

- научить детей выполнять несложную аппликацию из геометрических фигур
- кругов и овалов, правильно работать с ножницами и клеем;
- совершенствовать технику вырезания;
- закреплять знания о полезности фруктов;
- развивать аккуратность и собранность;
- воспитывать стремление к творческому труду.

### **Дидактическая игра «Где живут витаминки?»**

Цель: формирование элементарных представлений о влиянии продуктов питания на здоровье человека.

Задачи:

- познакомить детей с пищевыми продуктами, наиболее ценными для здоровья человека;
- закрепить представление детей о значении витаминов для организма человека;
- воспитывать осознанное отношение к правильному питанию;
- развивать зрительное восприятие, связную речь и словарный запас.

### **Настольная игра «Витаминки на столе»**

Цель: знакомство детей с различными видами витаминов, а также продуктами в которых данные витамины присутствуют.

Задачи:

- формировать представление «Витамины» их ролью в жизни человека;
- воспитывать желание играть в коллективе, помогать друг другу.

### **Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»**

Цель: Научить детей согласовывать собственный игровой замысел с замыслами сверстников.

Задачи:

- побуждать детей более широко использовать в играх знания об окружающей жизни;
- научить детей классифицировать предметы по общим признакам;
- расширить словарный запас детей;
- развивать диалогическую речь.
- воспитывать чувство взаимопомощи,
- воспитывать культуру поведения в общественных местах.

### **Беседа с детьми «Части тела человека»**

Цель: расширять представление детей о строении человеческого тела и назначении его отдельных частей.

Задачи:

- обогащать, активизировать и расширять словарь по теме «Части тела»;
- усваивать названия частей тела человека, их функции (глазами видим, ушами слышим, носом дышим и т.д.);
- развивать внимание, память, правильное дыхание и общую моторику;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки.

## **Чтение А. Барто «Девочка чумазая»**

Цель: Вызвать у детей желание следить за чистотой своего тела.

Задачи: 1. Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья;

2. Поддерживать интерес к познанию своего тела;

3. Воспитывать внимание, доброжелательность, чувство взаимопомощи.

Знакомство с пословицами и поговорками о здоровье

Цель: научить детей понимать смысл пословиц и поговорок и уметь работать с текстом.

Задачи:

- коррекция произношения;
- умение ловко, четко и быстро выговаривать трудносочетаемые и труднопроизносимые слова;
- расширение словарного запаса;
- развитие внимание и памяти.

## **Пословицы и поговорки на тему:**

Здоровый образ жизни для дошкольников

- Чистота - половина здоровья.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровью цены нет.
- Здоровья не купишь.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Без болезни и здоровью не рад.
- Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- Самого себя лечить, только портить.
- И собака знает, что травой лечатся.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
- Бог бы дал здоровье, а дни впереди.
- Болезнь и скотину не красит.
- Болен - лечись, а здоров - берегись.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Больному и киселя в рот не вотрешь.
- Больному и мед горько.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Будь не красен, да здоров.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- В добром здоровье и хворать хорошо.
- В здоровом теле - здоровый дух.

- До свадьбы заживет.
- Лук от семи недугов.
- Верь не болезни, а врачу.
- Веселому жить хочется, помирать не можется.
- Врач, исцели себя самого.
- Всякая болезнь идет к сердцу.
- Вырезывать чирья да вставлять болячки.
- Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.
- Где больно-хватать-похватать, где мило - глядь-поглядь.
- Где здоровье, там и красота.
- Где кашель, там и хворь.
- Где много лекарей, там много и больных (и недугов).
- Где пиры да чай, там и немочи.
- Дай боли волю - уморит.
- Дай боли волю - умрешь раньше смерти.
- Дал бог здоровья, да денег нет.
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- До веку далеко: все заживет.
- Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
- Других лечить беремся, а сами больны.
- Дурака учить - что горбатого лечить.
- Дух бодр, да плоть немощна.
- Его и муха крылом убьет.
- Еле-еле душа в теле.
- Если хочешь быть здоров - закаляйся.
- Есть болезнь - есть и лекарство.
- Ешь редьку - и ломтиху, и триху.
- Ешь хрен едуч и будешь живуч.
- Ешь, да не жирей - будешь здоровей..
- И собака знает, что травой лечатся.
- Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
- Иного лекаря самого-то полечить бы.
- Истома хуже смерти.
- Каждому своя болезнь тяжела.
- Кашель да чихота - не своя охота.
- Когда б не баня, все б мы пропали.
- Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.
- Кожа-то елова, да сердце-то здорово.

- Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
- Курить - здоровью вредить.
- Лекарь свой карман лечит.
- Лечит да в могилу мечет.
- Лихорадка - не matka: треплет, не жалеет.
- Лихорадка пуще мачехи оттреплет.
- Лук да баня все правят.
- Лук с чесноком родные братья.
- Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
- Ничего не болит, а все стонет.
- Одни кости да кожа.
- От здоровья не лечатся.
- От здоровья не лечатся.
- От покрова до покрова кашлянул однова, да и говорит, что кашель.
- От пролежней не наворочаешься.
- Пар костей не ломит, вон души не гонит.
- Пар костей не ломит.
- По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.
- Пока сердце не заболит, глаза не плачут.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- При частой горести придут и болести.
- Приехал - не здоровался, поехал - не простился.
- Пришла пора драться - некогда руки лечить.
- Противным лечат, а приятным часто губят.
- Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
- Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- Ты мне не здорово, а я тебе не челом.
- Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.
- Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
- Человек стареет, болезнь молодеет.
- Чеснок да лук от семи недуг.
- Чеснок да редька - так и на животе крепко.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Чистота - залог здоровья.

### **Спортивное мероприятие «Веселые старты»**

Цель: формировать у детей интерес к спорту и физкультуре. Создавать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение.

Задачи:

- развивать двигательные навыки: быстроту, координацию, выносливость;
- расширять кругозор детей;
- воспитывать в детях дружелюбие, умение радоваться успехам друг друга.

## **Сценарий спортивного развлечения «Весёлые старты» в старшей группе**

Цель: формировать у детей интерес к спорту и физкультуре. Создавать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение.

Задачи:

- развивать двигательные навыки: быстроту, координацию, выносливость;
- расширять кругозор детей;
- воспитывать в детях дружелюбие, умение радоваться успехам друг друга.

Цель: Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

Образовательные области: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация».

Виды детской деятельности: коммуникативная, игровая, познавательная, двигательная.

Оборудование:

Сигнал-свисток.

эстафетные палочки. 2 шт.

кегли 2шт.

мячи 2 шт.

кубики 4шт.

обручи 2шт.

Музыкальное оформление: маршевая музыка на выход команд, музыкальное сопровождение для конкурсов, на награждение звучат фанфары .

(Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику).

Дети под музыки марша дети в спортивных костюмах входят в зал (одной колонной, друг за другом). Проходят круг, делятся на две шеренги и останавливаются напротив друг друга.

Ход проведения.

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Ведущий:

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

-Давайте поддержим и поприветствуем наших участников.(хлопают)

-Перед Вами лучшие спортсмены из групп (представление команд и капитанов).

Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой и, конечно, самой дружной, это-мы, скоро, увидим.

Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – Физкульт!

Дети: Привет!

Ведущий. Команды обязуются соревноваться!

Все: честно, по правилам!

А теперь небольшая разминка!

Каждый день по утрам делаем зарядку!

Очень нравится нам всё делать по порядку:

Весело шагать, (маршируют)

Руки поднимать (упражнения для рук)

Приседать и вставать (приседают)

Прыгать да скакать (прыгают)

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Ведущий:

-Чтоб проворным стать атлетом

Вам эстафета!!!

Будем бегать быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

Эстафета № 1.

Инвентарь: эстафетные палочки.

-Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета № 2.

Инвентарь: мячи.

-Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение.

Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

-Слово жюри.

Ведущий: -Пока команды готовятся, мы с вами, уважаемые болельщики, проведём игру на внимание. Давайте встанем со своих мест. Я буду показывать вам кубики разного цвета.

Какого цвета этот кубик? (Поднимает синию. Дети отвечают)

Когда я подниму синию – надо хлопать, зелёную – топать, жёлтую – молчать, красную – ура кричать. (Проводится игра)

-Молодцы! Занимайте свои места.

Команды готовы? Стройся! (Сигнал-свисток)

Эстафета №3 с мячом.

-Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и поднять мяч вверх.

Эстафета №4.

Инвентарь: обручи.

-Первыми проходить эстафету капитаны. Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны оббегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, оббегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.

Ведущий: А теперь немного отдохнем.

-отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю ... (Зарядку)

Не похож я на коня,  
А седло есть у меня.  
Спицы есть, они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,  
А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу  
Бьют меня — неумогу!  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)

Когда весна берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.  
То спортивные... (Кроссовки)

Эстафета №5.

«Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до кегли, оббегают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

Ведущий: -Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила

дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.

- А ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил. Давайте повернемся и поприветствуем своих болельщиков и все вместе, дружно, скажем им «Спасибо!»

-Для подведения итогов предоставляем слово нашему замечательному жюри (Вручение дипломов, подарков)

Ведущий: И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

-Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых вс

### **Лепка «Спортсмен с гантелями»**

Цель: продолжать развивать умение у детей лепить фигуру человека из целого куска пластилина, самостоятельно использовать в работе известные способы лепки (сглаживать, вдавливать, украшать с помощью наклепов).

Задачи:

-упражнять в работе по схеме;

-упражнять конструктивные способности: передавать в лепке характерный вид спорта;

- воспитывать у детей интерес изобразительной деятельности, самостоятельности.Цель: формировать у детей любовь к спорту.

Словарная работа: Активизация словарного запаса, пополнение предметного словаря и словаря признаков.

Предварительная работа: рассматривание альбома «Спорт – это жизнь».

Материал и оборудование: пластилин, стеки, доски, салфетки, влажные губки, дополнительный материал – бумага, картон, вата, пластик, ветки.

Демонстрационный материал: иллюстрации «Виды спорта.»

Интеграция образовательных областей: коммуникативно-личностное развитие; познавательно-речевое развитие; художественно-эстетическое развитие.

### **Консультация**

«Физическое развитие ребенка в домашних условиях»

Цель: в союзе с родителями реализовать комплексный подход к формированию навыков здорового образа жизни у воспитанников, сохранение и укрепление здоровья детей.

### **Консультация**

«Профилактика гриппа»

Цель: выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании ребенка.

**Консультация**

«Растим здорового ребенка»

Цель: снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей, формировать у родителей ответственность за сохранение здоровье ребенка.