Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Цагатуйский детский сад «Ургы»

План по самообразованию

музыкального руководителя

**Тема:** «Применение здоровьесберегающих технологий в непосредственной образовательной деятельности.

Направление «Художественно-эстетическое развитие». Образовательная область «Музыка».

с. Цагатуй

**Цель самообразования по теме**: Изучить пути, средства и методы работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в НОД по «Художественно-эстетическому развитию», направление «Музыка» для сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей.

**Задачи самообразования:**

1. Повысить собственный уровень знаний путём изучения необходимой литературы, опыта работы педагогов МДОУ, изучение методик и технологий педагогов в Интернете, подобрать материал для работы и консультаций;

2. Разработать план работы с детьми, воспитателями, родителями по данной проблеме;

3. Подготовить диагностику на начало и конец учебного года;

4. Разработать конспекты НОД по данной тематике;

5. Создать картотеку упражнений, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;

6. Развивать способности детей в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка;

7. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

8. Участвовать в мероприятиях различного уровня, способствующих популяризации здорового образа жизни детей.

**Этапы проработки материала**: Организационно – ознакомительный; Практический; Обобщающий.

**Предполагаемый результат:**

1. Повышение собственного уровня знаний по данной тематике;
2. Проведение работы с детьми, воспитателями, родителями по укреплению здоровья воспитанников;
3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
4. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;

**Актуальность**:  Благополучие нашего общества во многом зависит от состояния здоровья детей. По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. Именно в дошкольном возрасте интенсивно развиваются все органы и системы человека. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, активно внедряя наиболее эффективные технологии  здоровьесбережения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Формы предоставления результатов** | **Срок реализации** |
| **1-й этап**  **«Организационно-ознакомительный»** | Изучение методической литературы по данной теме;  Составление списка литературы;  Карта диагностики. Результаты на начало учебного года; | Сентябрь-ноябрь |
| **2-й этап**  **«Практический»** | 1.Разработка конспектов НОД с использованием здоровьесберегающих технологий;  2.Составление сборника валеологических песен, речевых, ритмических и пальчиковых игр, комплексов артикуляционной и дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений;  3.Оформление информационной папки-передвижки для родителей:  «Музыка, как средство здоровьесбережения»,  «Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников», «Музыкальная терапия», «Влияние музыки на психику ребенка».  4.Подготовка консультации для педагогов МБДОУ по проблеме «Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности».  5.«День Здоровья» - развлечение | Декабрь-апрель |
| **3-й этап**  **«Обобщающий»** | 1.Обобщение и исследование результатов практической деятельности (повторная диагностика на конец учебного года).  2.Составление и оформление опыта работы по данной теме; | май |

**Список литературы:**

1. Н.Ветлугина «Теория и методика музыкального воспитания в детском саду»

2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

3.Арсеневская О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт.-сост. О. Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.

4.Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008 – 160 с. (Здоровый малыш)

5.Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.

6.Мерзлякова С. И. Учим петь детей 4 – 5 лет. Песни и упражнения для развития голоса. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 96 с.

7.Мерзлякова С. И. Учим петь детей 6 – 7 лет. Песни и упражнения для развития голоса. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 176 с.

8.Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 96 с.

9.Кацер О. В., Коротаева С. А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. Часть I – 2007. – 60 с.

10.Кацер О. В., Коротаева С. А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. Часть II – 2007. – 60 с.

11.Музыкально-творческая деятельность оздоровительной направленности. Приключения в Здравгороде. Цикл познавательно-музыкальных занятий с детьми 5 – 7 лет / авт.-сост. О. Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2015. – 279 с.

12.Овчинникова Т. Музыка для здоровья: Музыкально-ритмические минутки. Логоритмическая гимнастика. – СПб.: Издательство «Союз художников», 2003. – 41 с.

13.Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет. М: Творческий центр, 2008.

14.Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет. М: Творческий центр, 2008.

15.Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. М: Творческий центр, 2008.

16.Музыкально-валеологическое воспитание дошкольников авт. Е.Комелева.

17. Речевые игры Т.Э.Тютюнникова. /Т.Э.Тютюнникова Дошкольное воспитание -2000-.№5

18. Пальчиковая гимнастика. О.В.Узорова/ООО «Издательство АСТ» ,2004.

19. [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)

**Отчёт по теме:**

«Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников»

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

**Музыка успокаивает**,

**музыка лечит**,

**музыка** поднимает настроение.

Обучая детей **музыке**,

мы укрепляем их **здоровье**.

**Слайд 1 Тема выступления.**

«Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников»

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

**Слайд 2 Актуальность темы**

Актуальность темы состоит в том, что - забота о **здоровье** детей важнейшая задача всего общества. Не секрет, что состояние **здоровья** подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Организация **музыкальной деятельности дошкольников с использованием технологий здоровьесбережения** позволяет обеспечить каждому ребенку укрепление психического и физического **здоровья**, выявление и развитие **музыкальных** и творческих способностей, формирование привычки к **здоровому образу жизни**.

**Слайд 3 Что же такое здоровьесберегающие технологии?**

Это целостная система воспитательно-**оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога направленных на укрепление **здоровья** участников образовательного процесса.

**Слайд 4 Система музыкально- оздоровительной работы.**

В каждое свое музыкальное занятие я включаю следующие здоровьесберегающие технологии, которые я представила в виде системы **музыкально – оздоровительной работы**.

1.валеологические песенки-распевки;

2.дыхательная гимнастика;

3.артикуляционная гимнастика;

4.оздоровительные и фонопедические упражнения;

5.игровой массаж или пальчиковая гимнастика

6.музыкотерапия;

7.психогимнастика;

8.ритмопластика.

Все эти элементы легко вписываются в процесс занятия, а так как воспринимаются детьми как игра, приносят большой эмоциональный заряд и профилактическую пользу.

**Слайд 5 Валеологические песенки – распевки.**

В начале занятия, после небольшой ритмической разминки, исполняется валеологическая **песенка-распевка**, состоящая из звуков мажорной гаммы, которая должна поднять настроение, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшить эмоциональный климат на занятии, подготовить голос к пению. Простые интересные, добрые тексты, в основном-приветствия (начало занятия-нужно всем поздороваться).

-Доброе утро, улыбнись скорее, *(Поворачиваются друг к другу)*

И сегодня целый день *(Хлопают в ладоши)*

Будет веселее.

Мы погладим лобик, *(по тексту)*

Носик и щёчки,

Будем мы красивыми, *("фонарики")*

Как в лесу цветочки.

Ушки мы теперь потрём *(по тексту)*

И **здоровье сбережём**

Улыбнёмся снова *(кланяются, разводят руки в стороны)*

Будьте все **здоровы**.

**Слайд 6 –Ритмопластика**

**Ритмопластика**-развивает чувство ритма, музыкальный вкус и слух, умение правильно и красиво двигаться, укрепляет различные группы мышц и осанку, развивает умение чувствовать и передавать характер музыки.

**Музыкально**-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под **музыку**, будет **развивать и музыкальный слух**, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, **например**, акцентировать внимание на **развитии** чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т. д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа.

Основная направленность элементов ритмопластики на **музыкальных занятиях**, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как вырази тельного *("****музыкального****")* инструмента.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под **музыку**, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского **развивающегося организма**. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, **музыкальность**, укрепляют и **развивают мышцы**, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного **развития детей**. На **музыкальных занятиях** ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует **развитию** у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

**Слайд 7 Пальчиковая гимнастика**

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В **жизнедеятельности** человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

1. Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;

2. Совершенствует внимание и память;

3. Формирует ассоциативно-образное мышление;

4. Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**Пальчиковые игры** – занимают важное место на музыкальных занятиях. Эти игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы, развивают речь, повышают координационные способности рук (а это положительно влияет на развитие мелкой моторики и подготовку к письму, рисованию). Они развивают двигательные качества, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества, так как в текстах часто используются простые народные потешки, песенки, считалки. Пальчиковые игры проводятся под музыку, можно сопровождать иллюстрацией, картинкой, показом игрушки.

***Во второй части занятия проводится обучение пению. Именно здесь используется большая часть здоровьесберегающих технологий. Для пения нужно подготовить голосовой и артикуляционный аппарат, разбудить и правильно настроить связки ребенка. Восстановить дыхание после музыкально-ритмических занятий в первой части занятия.***

**Слайд 8 дыхательная гимнастика**

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствует восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. При систематическом её использовании повышаются и развиваются певческие способности, так же нужно не забывать напоминать и объяснять детям о правильной осанке, о том, что на вдохе не надо втягивать живот, поднимать плечи вверх.

. Основными задачами дыхательных упражнений на **музыкальных занятиях являются**:

1) Укрепление физиологического дыхания детей *(без речи)*.

2) Тренировка силы вдоха и выдоха.

3) Развитие продолжительности выдоха.

• Можно сочетать дыхательную гимнастику со словами:

Вот наши ладошки *(показывают)*

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, *(сжимают ладошки)*

Носом правильно вдыхаем, *(вдох)*

Как ладошки разжимаем, *(ладошки разжимают)*

То свободно выдыхаем.*(выдох)*

**Слайд 9 Артикуляционная гимнастики**

- повышает уровень развития речи детей, певческих навыков, улучшает музыкальная память, внимание. Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата.

***После всех этих подготовительных упражнений можно уже приступить и непосредственно к пению.***

**Слайд 10 Оздоровительные и фонопедиеские упражнения**

Оздоровительные и **фонопедические** упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

"Жаба Квака"

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)*

Сладко-сладко позевала.*(дети зевают)*

Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*

Да водички поглатала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)*

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

**Слайд 11. Психогимнастика.**

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам **техники** выразительных движений, на **использование** выразительных движений в воспитании эмоций и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**Психогимнастика**-обязательные коротенькие упражнения, вызывающие удовольствие и восторг у детей-это снятие эмоционального напряжения, обучение ауторелаксации, обучение умению изображать образы выразительно и эмоционально, ребенок с помощью психогимнастики учится выражать и свое настроение и состояние. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Слайд 12 Музыкотерапия**

Слушание правильно подобранной **музыки** повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. **Музыкотерапия** проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую **музыку**, используют ее в качестве фона для **занятий**, свободной деятельности.

**Музыка** для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И. С. Бах. "Прелюдия до мажор".

2. И. С. Бах. "Шутка".

3. И. Брамс. "Вальс".

4. А. Вивальди "Времена года"

5. Й. Гайдн. "Серенада"

6. Д. Кабалевский "Клоуны"

7. Д. Кабалевский "Петя и волк"

8. В. А. Моцарт "Маленькая ночная серенада"

9. В. А. Моцарт "Турецкое рондо"

10. И. Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В. Шаинский

2. "Бу-ра-ти-но" Ю. Энтин

3. "Будьте добры" А. Санин

4. "Веселые путешественники" М. Старокадомский

5. "Все мы делим пополам" В. Шаинский

6. "Да здравствует сюрприз" Ю. Энтин

7. "Если добрый ты" Б. Савельев

8. "Лучики надежды и добра" Е. Войтенко

9. "Настоящий друг" Б. Савельев

10. "Песенка о волшебниках" Г. Гладков

**Музыка** для пробуждения после дневного сна

1. Л. Боккерини "Менуэт"

2. Э. Григ "Утро"

3. А. Дворжак "Славянский танец"

4. Лютневая **музыка XVII века**

5. Ф. Лист "Утешения"

6. Ф. Мендельсон "Песня без слов"

7. В. Моцарт "Сонаты"

8. М. Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

9. М. Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

10. К. Сен-Санс "Аквариум"

**Музыка для релаксации**

1. Т. Альбиони "Адажио"

2. И. С. Бах "Ария из сюиты №3"

3. Л. Бетховен "Лунная соната"

4. К. Глюк "Мелодия"

5. Э. Григ "Песня Сольвейг"

6. К. Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

1. Н. Римский-Корсаков "Море"

2. Г. Свиридов "Романс"

3. К. Сен-Санс "Лебедь"

**Слайд 11. Результаты музыкально- оздоровительной работы**

**Использование здоровьесберегающих технологий** в моей работе дали следующие результаты:

• повышение уровня развития **музыкальных** и творческих способностей детей;

• стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;

• повышение уровня речевого развития;

• снижение уровня заболеваемости;

• стабильность физической и умственной работоспособности **дошкольников**.

**Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения** эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим **занятия** строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход **занятия**, его содержание и методы. Успех **занятий** невозможен без совместной деятельности **музыкального** руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

«**Музыка много дает для здоровья**, если пользоваться ею надлежащим образом». Пифагор.

Все изложенное выше показывает, что внедрение в обучение **здоровьесберегающей технологии** ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе. А так же имеет **оздоровительный** эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

Алгоритм проведения **музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий**

(виды деятельности варьируются в зависимости от плана **занятия и настроя детей**).

1. Приветствие. Валеологическая песенка-распевка для настройки на рабочий лад.

2. Вводная ходьба. **Музыкально**-ритмические движения, логоритмические упражнения.

3. Слушание **музыки** *(активное и пассивное)*. Пальчиковая или жестовая игра-

4. Пение, песенное творчество: фонопедическое упражнение, распевка, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика,

5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

Конспект музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий для детей подготовительной группы

«Весёлые нотки здоровья».

Цель: Развивать музыкальные и творческие способности детей в различных видах музыкальной деятельности, использую здоровьесберегающие технологии.

Задачи:

Обучающие:

Учить чувствовать характер музыки, высказывать свои впечатления.

Внедрять элементы  здоровьесбережения во время танцев и игр.

Содействовать развитию воображения и творческой активности.

Обучать детей певческим и музыкально-ритмическим умениям и навыкам.

Развивающие:

Развивать речь детей с помощью артикуляционной гимнастики, соотносить движение с текстом в речевых играх, самомассаже (пальчиковой гимнастике), повышать уровень речевого развития

Развивать художественно-творческие способности.

Способствовать удовлетворению потребности детей в самовыражении.

Воспитательные:

1. Воспитывать способность воспринимать, чувствовать и понимать музыку.
2. Способствовать развитию коммуникативных способностей.

Оздоровительные:

С помощью здоровьесберегающих технологий укреплять физическое и психическое здоровье детей, повышать адаптивные возможности детского организма

Методы и приёмы:

Объяснительно-иллюстративный, игровой, творческий, беседа

Форма организации деятельности: групповая.

**Ход занятия.**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня такая замечательная погода! Давайте пожелаем всем «Доброго утра» !!!

**Валеологическаяпесенка-распевка с оздоровительным массажем**

**«Доброе утро»**

1. Доброе утро! Разводят руки в стороны

Улыбнись скорее! и слегка кланяются друг другу.

И сегодня весь день «Пружинка».

Будет веселее. Поднимают ручки вверх.

2. Мы погладим лобик, Выполняют движения по тексту.

Носик, и щечки.

Будем мы красивыми, Наклоны головы к правому

Как в саду цветочки! и левому плечу поочередно.

3. Разотрем ладошки Движения по тексту.

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

4. Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы! Разводят руки в стороны.

**Комплекс пальчиковых гимнастик**

СРЕДНЯЯ ГРУППА

**Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять».**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять  Вышли пальчики гулять  Раз, два, три, четыре, пять  В домик спрятались опять. | Сжимать и разжимать пальцы.  Выполнять движение «фонарики».  Сжимать и разжимать пальцы.  Сжать руки в кулаки. |

**«Снежок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Белый снег пушистый  В воздухе кружится.  И на землю тихо  Падает, ложится.  А потом, а потом  Мы из снега лепим ком.  УУХ!!!! | Ритмично, плавно опускать руки вниз.  Выполнять круговые движения кистями рук.  Ритмично, плавно опускать руки вниз.  Имитация сгребания снега.  Выполнять движения «пирожки»  Бросить снежок вперёд. |

**«Шарик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Надувают шарик быстро,  Он становится большой  Вдруг шар лопнул  Воздух вышел  Стал он тонкий и худой. | Пальцы обеих рук собраны в одну щепотку, постепенно раздвигать их не отрывая друг от друга  Медленно развести руки в стороны  Хлопок в ладоши  Подуть на сложенные ладоши.  Снова собрать пальцы в щепотку. |

**«Два ежа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Шли по лесу два ежа.  Шли спокойно, не спеша.  На спине иголки  Длинные и колкие.  Чуть шуршали листьями  И травкой зубы чистили. | Поочерёдно шлёпать ладонями по коленям.  Резко растопыривать пальцы и прятать их в кулак.  Круговые движения ладошкой по ладошке  Указательным пальцем одной руки имитировать чистку зубов. |

**«Замок»**

|  |  |
| --- | --- |
| На двери висит замок.  Кто его открыть бы мог?  Потянули,  Покрутили,  Постучали,  И открыли. | Ритмичные быстрые соединения пальцев двух рук в замок.  Пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны  Движения сцепленными пальцами ойт себя, к себе.  Пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг о друга.  Пальцы расцепляются, ладони разводятся в стороны. |

**«Палочка-стукалочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Есть такая палочка,  Палочка-стукалочка.  Застукалкой постучишь –  Вылетает синий чиж.  Чижик знает песенку  Про мышат, про лесенку:  «Как по лесенке гурьбой  Лезли мыши в кладовой».  Лесенка свалилась,  Мыши покатились. | Стучать пальчиком о пальчик  Поочерёдно соединять одноимённые пальцы  Сложить руки в «замок», пошевелить пальчиками.  Повернув руки ладонями к себе, укладывать пальчики друг на друга боковой поверхностью – «лестницей»  Резко повернуть одну руку ладонью вниз, положить на неё другую ладонь.  От плечей пробежаться пальчиками по телу до колен, уронить кисти рук вниз – «мышки покатились» |

**Младшая группа**

**«Прилетели гули»**

|  |  |
| --- | --- |
| Прилетели гули  Гули –голубочки.  На головку сели  На головку дочке.  Ты, моя дочка,  Помаши ладошкой  Кыш-кыш-кыш! | Махать руками, как крылышками.  Положить руки на голову.  Махать кистями рук, «прогоняя гулю». |

**«Мы платочки постираем»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы платочки постираем,  Крепко, крепко их потрём,  А потом повыжимаем,  Мы платочки отожмём.  А теперь мы все платочки  Так встряхнём, так встряхнём.  А теперь платки погладим  Мы погладим утюгом.  А теперь платочки сложим  И в шкаф положим. | Пальцы сжаты в кулачки,  тереть кулачком по кулачку.  Выполнять движение «выжимаем бельё».  Пальцы свободные, Выполнять движение кистями вверх  Вниз.  Выполнять движение «гладим бельё»  Кулачком оной руки по ладони другой.  Хлопки одной ладошкой по другой  Положить руки на колени. |

М. Р.: Прошу вашего внимания дружеского участия и понимания.

**Мастер** класс сегодня покажу,

Много интересного, поверьте, расскажу

М. р: Дети любят эти упражнения увлекут они и вас, вне всякого сомнения.

М. Р: Хочу практическую часть своего **мастер – класса начать с музыкального** приветствия -валеологической песенки с элементами самомассажа, которая даёт заряд бодрости на всё **занятие детям**, я думаю и вам это тоже будет полезно.

М. р: Доброе утро!

*(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперёд)*

Улыбнись скорее *(пружинка с поворотом вправо влево друг к другу)*

М. р Доброе утро! *(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперёд)*

Будет веселее *(хлопают в ладоши)*.

М. р: Мы погладим лобик, щёчки *(выполняют движения по тексту)*

М: Разотрём ладошки *(выполняют движения по тексту)*

М. р: Ушки тоже мы потрём *(выполняют движения по тексту)*

И **здоровье сбережём**! *(знак класс)*

Вместе: Улыбнёмся снова. *(Пружинка)*

Будем все **здоровы**! *(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперёд)*.