**Семинар-практикум: «Песенка здоровья»**

-Здравствуйте, уважаемые родители.Как вы знаете я являюсь музыкальным руководителемнашей прогимназии, и я очень рада видеть вас. Сегодня я предлагаю вам прослушать Музыкальную трансляцию «Песенка – здоровья». Почему песенка, всем понятно, а вот здоровья, у многих возникает вопрос…

А я вам на него отвечу. Ведь музыка, в целом ее восприятии, и в сочетании с играми, массажами положительно влияет на эмоциональную сферу ребенка, на его физическое и психическое здоровье. Помогает в развитии речи и памяти, а также во всестороннем развитии ребенка.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости». К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на мой взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира. Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

В своей работе я использую различные современные здоровьесберегающие технологии, такие как: песенки-распевки, дыхательные упражнения, речевые и пальчиковые игры, логоритмику, игры-массажи, музыкальные игры с предметами и музыкотерапию.

Сегодня я покажу и проиграю с вами некоторые из этих техник, которые вы можете использовать со своими детками, дома.

Зажечь внутри себя “солнышко”: попрыгать, похлопать в ладошки, произнеся: радость, радость, радость. Обняться с небом: потянуться вверх, приподнять носки, раскинуть руки в стороны, соединить их на груди. Поклониться Матушке Земле до полу. Изобразить волны руками, разведенными в стороны. Стать ветряной мельницей (руками делать большие круги по обе стороны туловища). Сделать круг дружбы. Обняться за плечи, покачаться, произнеся: «Пусть миру будет хорошо оттого, что мы с тобой есть». Сойтись в «тугой кулачок».

Итак,**В эфире - Трансляция «Приветики»**

Это коротенькие песенки–приветствия, направленные на создание благоприятной обстановки, хороший настрой на целый день.

**«Здравствуйте, ладошки».**

**Здравствуйте,ладошки-хлоп,хлоп,хлоп,хлоп,(***хлопки)*

**Здравствуйте, ножки-топ,топ,топ,топ,***(притопы)*

**Здравствуйте ушки-вот так,вот так** *(подергиваем за мочки ушей)*

**Здравствуйте щечки-вот так,вот так***(похлопываем по щечкам)*

**Здравствуй мой носик-пиб,пиб,пиб,пиб. (***нажимаем на кончик носа)*

**Здравствуйте детки (***поет взрослый)-*

**ЗДРАВСТВУЙТЕ***!(отвечают родители)*

**Студия «Дышим правильно»**

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. Упражнения носят игровой характер и включают в себя произнесение звуков, в результате улучшается работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

**1.Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.**

Мы ладошки все сжимаем,носом правильно вдыхаем*.****(вдох быстрый)***

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем**. (*выдох медленный)***

**2. Упражнение *«Погреемся»*:**

*Мёрзнут на ветру ладошки,*

*Мы погреем их немножко!*

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры, которые исполняются, как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук.

Итак: **«Зарядка для пальчиков»**

**«Наш массаж» (Е.Железнова)**

***1.****Наш массаж сейчас начнём,*

*Каждый пальчик разотрём:*

*Этот - всех красивей,*

*Этот - всех ленивей,*

*Этот пальчик - всех длинней,*

*Этот пальчик – всех умней,*

*Этот пальчик – всех сильней*

*Вместе – это пять друзей*

***2.*** *Пальцы растянуть хочу,*

*Каждый пальчик покручу,*

*Этот - всех красивей,*

*Этот - всех ленивей и т. д.*

***3.*** *Каждый пальчик мы возьмём*

*И сожмём, сожмём, сожмём.*

*Этот - всех красивей, и т. д.*

***4****. Каждый пальчик мы возьмём,*

*На подушечку нажмём*

*Этот - всех красивей,*

***(и т. д. 1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, 2 – погладить сразу все пальчики 3 - взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать 4 - сжимаем поочерёдно пальчики в своём кулачке 5 – нажимаем кончиком указательного пальца)***

Далее плавно от пальчиков переходим к ладошкам и ножкам.

**Следующая трансляция - «Логоритмика» или речевыеигры.**

Речевоемузицирование необходимо нашим детям, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Здесь мы используем и речь, и движения, и различные звучащие жесты (хлопки, шлепки,притопы,прихлопы), и дальше больше

**(1ВАРИАНТ)**

**Солнышко, солнышко,** (Ритмичные хлопки.)

**Выгляни в окошко (**Ритмичные хлопки.)

**Твои детки плачут**, (Притопы.)

**По камушкам скачут**. (Лёгкие прыжки с хлопками.)

**2.) ВАРИАНТ**

**Осень, осень! Листопад!** (Ритмичные хлопки.)

**Лес осенний конопат**. (Шлепки по коленям.)

**Листья рыжие шуршат** (Трут ладошкой о ладошку.)

**И летят, летят, летят!** (Качают руками.)

Переходим к следующему каналу **–«Веселыемассажики»**

Использование игрового массажа и самомассажа**Железновых** (аудиопособие из серии «Музыка с мамой») повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, деятельность вестибулярного аппарата. Частота заболеваний заметно снижается.

**Итак, самомассаж «Жирафы»**

*У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.(2раза)****(Хлопаем по всему телу ладонями.)***

***ПРИПЕВ:****На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носах, на животах, на коленях и носках.****(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)****У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.(2раза)****(Щипаем себя, как бы собирая складки.)  
ПРИПЕВ:***

*У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.(2раза)*

***(Поглаживаем себя, как бы разглаживаем шерстку)  
Припев:****А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.(2раза)* ***(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки))  
Припев:***

-Можно в качестве помощника использовать вот такой массажный мячик и поиграть в ежиков.

***«ЕЖИК»***

***(***выполняется с массажными мячиками)

***Катится колючий ёжик  
Нет ни головы ни ножек,  
Мне по пальчикам бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.***

***Бегает туда-сюда,   
Мне щекотно, да, да, да!***

***Уходи, колючий ёж,   
В тёмный лес, где ты живёшь!***

***По ножкам вниз бежит***

***По спинке вверх бежит*** *(Катать специальный резиновый - Мячик-ежик)*

Следующей трансляцией я объявляю **«Активные минутки»,** это музыкальные игры с предметами, которые есть у вас под рукой дома. Наверняка у каждого дома найдутся пустые шарики из под киндер–яйца, их можно заполнить любой крупой и дать поиграть ребенку**.**

**«Игра со звучащим мячиком»**

*(выполняются движения по тексту)*

**-Наши шарики берём и трясем, трясем, трясем**

**Ведь каждый шарик не простой –**

**С горохом, рисом и крупой.**

**Поднимите шарик свой высоко над головой.**

**На носик можно положить**

**И только, чур, не уронить**

**Наши шарики берем, шар перед собой кладем**

**И вокруг него идем, и даже, можно проскакать,**

**Но только шар не задевать.**

**Прыгай, прыгай, высоко, прыгать с шариком легко.**

**Так прыгай, прыгай веселей, и даже, ножек не жалей.**

**На ладошке шар несем, и другой ладошкой бьем.**

Музыка дает нам не только радость и активность, она еще и лечит, существует такой арттепапевтический метод -**музыкотерапия.** Это определенная музыка, которую прописывают в связи с различными заболеваниями или неврозами. Она помогает при депрессии,агрессивности,а также помогает расслабиться после тяжелого трудового дня**.**

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Например, музыка **Моцарта** считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде.

Учеными доказано, что дети,слушавшие музыку Моцарта намного смышленее и умнее своих сверстников. Этот феномен был назван **«эффектом Моцарта».**

Сегодня мы послушаем музыку этого великого немецкого композитораи немного отдохнем.

**СЛУШАНИЕ В.А.Моцарта (релаксация)**

В заключение своего мастер-класса я хочу вам напомнить

**10 золотых правил здоровьесбережения:**

**1**.Соблюдайте режим дня!

**2**.Обращайте больше внимания на питание!

**3**.Больше двигайтесь!

**4**.Спите в прохладной комнате!

**5**.Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

**6**.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

**7**.Гоните прочь уныние и хандру!

**8**.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

**9**.Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

**10**.Желайте себе и окружающимтолько добра!

Спасибо, большое за активность уважаемые родители! Мне было приятно с вами поработать!

Это только лишь небольшая часть того, что я представила вам. И я надеюсь, что представленные сегодня игры и упражнения были вам интересны, и вы будете использовать их в играх со своими детками.

**“*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и  бессилен разум”   
 (Геродот)***