

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 » г.Луга, Лужский район*

*Консультация для родителей
«Игры, упражнения и
песенки-распевки
для укрепления здоровья детей»*

2022 год

*Выполнила
Музыкальный руководитель
Бассель Л.М.*

Уважаемые родители!

Анализ состояния здоровья детей находится в центре нашего внимания и надо сказать, что внимание к проблемам охраны материнства и детства в последние годы усилилось.

«Здравствуй» – название программы формирования здоровья дошкольников. В нем звучит приветствие ребенку, приглашение его в мир. Кроме того, это символ единства духовной и физической составляющих здоровья, символ личностного начала в оздоровительной деятельности. В названии программы подчеркивается отношение к здоровью как к феномену культуры. Поэтому для названия программы здоровья детей России взято исконно русское слово. В названии также показана главная цель программы: на личностном уровне научить ребенка любить себя.

Данная программа направлена на оздоровление детей в детском саду и в семье. Её цель – помочь педагогам и родителям в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Валеологические песенки-распевки.

Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Цель распевания - подготовка голосовых связок к пению и упражнение в чистом интонировании определенных интервалов. В практике моей работы песни - распевки имеют здоровьесберегающую направленность.

Задачи: предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.



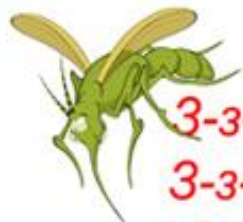
Песенка для профилактики бронхита, и от кашля



Жуки

*Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки
Жу-жу, жу-жу-жу/ 2 раза
Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим
Жу-жу, жу-жу-жу.
Мы летаем и жужжим, мы здоровьем дорожим
Жу-жу, жу-жу-жу.*

Песенка для повышения иммунитета



Комар

*З-з-з-з комар летит
З-з-з-з комар звенит
З-з-з, какой он злой
З-з, гонится за мной
З-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з*



Песенка профилактика от головной боли

Нытик

*Я весь день тихонько ною
Очень грустно всем со мною
Буква «Н» всегда больная
Ноеет, будто боль зубная
Н-н-н-н-н-н-н-н (ноет)*



Дыхательное упражнение «Лягушка»

Мы лягушки – кваксы, ночь чернее ваксы

Шелестит трава – «Ква – ква – ква»

(глубокий вздох через нос, задержка дыхания, быстрый выдох ртом с произношением «ква»)

Больше, больше страсти, громче, раз и два, «ква – ква» (то же самое, но громче)

Красным помидором месяц встал над бором

Гукает сова: «Ква – ква – ква»

Под ногами кочки, у пруда цветочки

В небе – синева – «Ква – ква – ква»

Месяц лезет выше, тише, тише, тише

Чуть – чуть, чуть – едва: «Ква – ква – ква»

(глубокий вздох через нос, задержка дыхания – медленный выдох)

После концерта лягушки стали ловить комаров, а комары хитрые – не боятся никого, только кусаются, давайте и мы поймаем комара!



«КОТ И МЫШИ»

Вот идет черный кот (металлофон сначала у воспитателя)

Притаился, мышек ждет мышка норку обойдет

От кота она уйдет (играем маракасами)

(или вязаной мышкой рисуем кружок и прячем за спинку)

Сова (в руках Сова)

Сидит Совушка – Сова удалая голова

Серенькие ножки (показать ножки)

На ногах сапожки (показать сапожки) (звукоподражание – произносят дети)

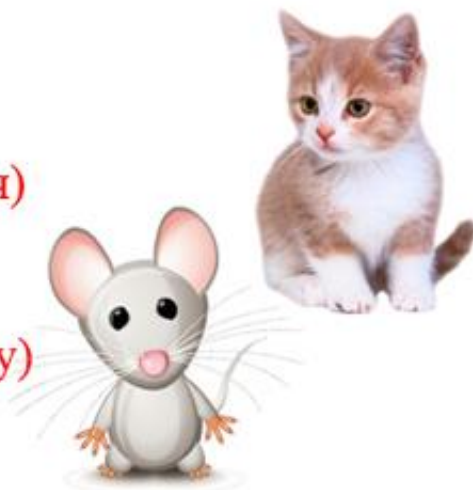
По лесу летала – мышку напугала (пи – пи - пи)

По двору летала - кошку напугала (мяу – мяу - мяу)

По саду летала - утку напугала (кря – кря - кря)

(Грозим пальчиком)

Ты Сова, не летай, нашу детку не пугай!



«МЫШЬ»

В телефон залезла мышь (пи – пи – пи)
Говорю: «Кому звонишь»? (пи- пи – пи)
Может, ты звонишь котам (пи – пи – пи)
«А тебе не страшно там»? (пи – пи – пи)

«Два кота»

Та – та, два кота, два ободранных хвоста
(поочередно шлепаем себя по коленям)
Серый кот в чулане (прячем ручку под мышку)
Все усы в сметане (показываем усы)
Черный кот полез в подвал (прячем ручку под ножку)
И мышонка там поймал (пи – пи - пи)
(делаем щепотку из пальчиков) Ам!
(делаем жест, как будто ловим)



«Шумовой оркестр»

Используем самодельные инструменты:
шейкеры из фруктов-игрушек,
киндер – сюрпризы (обвязанные),
Тучки с бубенчиками.



«Зарядка для Гусака»

Утром встал гусак на лапки (ставим клавиши вертикально)
Приготовился к зарядке (стучим клавишами поочередно)
Повернулся влево – вправо (поворачиваемся)
Приседанья сделал браво
(кладем клавиши на пол и катаем двумя ручками)
Перевел гусиный дух (кружим клавишами)
И с разбегу в воду – Плюх! (роняем их на пол)



